

LISE BOURBEAU

Ascultă,  
mănâncă  
și



să te  
controlezi !



## LISE BOURBEAU

Este autoarea a 20 de cărți, printre care se numără best-sellerul **Ascultă-ți corpul, cel mai bun prieten pe care îl ai pe pământ**, este de asemenea fondatoarea celei mai mari școli de dezvoltare personală din Québec, care organizează ateliere în peste douăzeci de țări ale lumii.

Știați că alimentația este unul dintre subiectele cele mai mediatizate în ultimii ani? Această adevărată industrie a produs nenumărate lucrări având ca temă alimentația, propunând rețete sau diete miraculoase. **Lucrarea de față nu are nimic în comun cu toate aceste cărți, deoarece vă propune:**

- să descoperiți faptul că există șase motive, în afara foamei, care vă determină să vă alimentați,
- să realizați în ce fel și cât de mult vă controlați alimentația și că acest control vă poate fi nociv,
- să învățați să recunoașteți ușor și repede rănilile emoționale care vă împiedică să vă hrăniți sănătos,
- să învățați să vă iubiți și să vă acceptați corpul fizic și, mai ales, să vă acceptați așa cum sunteți în orice moment.

*Ascultă*  
*mâncă*  
*și*  
*să te controlezi !*



LISE BOURBEAU, recunoscută pe plan mondial în calitate de specialistă în ascultarea corpului vă furnizează mai multe răspunsuri și soluții foarte utile. Privită dintr-o altă perspectivă, cartea aceasta novatoare vă oferă o viziune mai actuală asupra relației pe care o aveți cu propria alimentație. Veți descoperi pe parcursul lecturii legăturile foarte strânse care există între corpul nostru fizic și celelalte dimensiuni ale noastre – emoțională, mentală și spirituală.

**ASCULTĂ, MÂNCĂ și Incetează să te controlezi!** este o carte unică în categoria lucrărilor de gen, prin tehnicile sale simple și accesibile, cartea de față vă va ajuta să vă schimbați pentru totdeauna viața și în același timp raportarea față de alimentație.

ISBN 978-973-1859-49-1



9 789731 859491

LISE BOURBEAU

Ascultă,

mănâncă

și

să te  
controlezi !



© Lise Bourbeau 2009  
Écoute et mange. Stop au controle!

Editor: Clara Toma

Traducere din franceză: Doina Anghel  
Coperta: Carmen Olaru  
Tehnoredactare: Violeta Mihulin

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**BOURBEAU, LISE**

**Ascultă, mănâncă și încetează să te controlezi!** / Lise  
Bourbeau ; ed.: Clara Toma. - București : Ascendent, 2009  
ISBN 978-973-1859-49-1

I. Toma, Clara (ed.)

371:159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.  
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,  
a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris  
al Editurii Ascendent.

Copyright© 2009 Editura Ascendent

[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)

E-mail: [office@edituraascendent.ro](mailto:office@edituraascendent.ro)

---

Tiparul executat la **S.C. LUMINA TIPO s.r.l.**  
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București  
tel./fax 021.211.32.60; tel. 021.212.29.27  
E-mail: [office@luminatipo.com](mailto:office@luminatipo.com)  
[www.luminatipo.com](http://www.luminatipo.com)



## Cuprins

Mulțumiri.....	7
Introducere.....	9

### Capitolul 1

De ce există atât de mult control? .....	13
Ce este controlul?.....	14
Legătura dintre control și răni.....	14
Controlul, frica, credința și rana.....	17
Activarea unei răni.....	18
Rana de respingere.....	20
Rana de abandon.....	21
Rana de umilire.....	23
Rana de trădare .....	24
Rana de nedreptate.....	26
Conștientizarea gradului de control .....	28

### Capitolul 2

Legătura dintre control și alimentație .....	30
Influența comportamentului mamei .....	31
Rana de respingere și alimentația.....	34
Rana de abandon și alimentația.....	35
Rana de umilire și alimentația.....	36
Rana de trădare și alimentația .....	37
Rana de nedreptate și alimentația.....	39
Alegerea alimentelor.....	43
Diferite comportamente alimentare.....	47

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

### Capitolul 3

Îți cunoști nevoile corpului? .....	49
Cele șase elemente nutritive .....	51
Masticația .....	55
A mânca încet și a savura mâncarea .....	56
Să oferi corpului ceea ce are nevoie .....	58
Să îți fie foame dar să nu știi ce să mănânci .....	61

### Capitolul 4

Cunoașterea prin alimentație .....	63
Agenda zilnică .....	64
Alte șase motive pentru a te alimenta .....	67
Legătura dintre evenimentele cotidiene și motivație .....	70
Interpretarea celor cinci motivații .....	72
Compulsia .....	75
Retrospectiva .....	76

### Capitolul 5

Alimentația și greutatea .....	81
Influența răni de respingere asupra greutateii .....	84
Influența răni de abandon asupra greutateii .....	85
Influența răni de umilire asupra greutateii .....	86
Influența răni de trădare asupra greutateii .....	89
Influența răni de nedreptate asupra greutateii .....	91
Concluzie .....	92
Trebuie să ne cântărim sau nu? .....	94
Grupurile de susținere pentru pierderea în greutate .....	95
A conștientiza și a te îngriși .....	96
Creșterea bruscă în greutate .....	97

### Capitolul 6

Renunțarea și alimentația .....	98
Greutatea ideală .....	98
Nevoile cotidiene sunt diferite .....	101

## Cuprins

Respectarea nevoilor celorlalți .....	102
Evitarea conflictelor în timpul mesei .....	108
Cum să știi când îți este foame și când nu îți este foame .....	109
Să mănânci ceea ce îți place .....	114
Când mănânci ceea ce nu îți place .....	118
Alergiile și intoleranțele alimentare .....	120
Teama de a-ți fi foame .....	123
Varietatea alimentelor .....	124
Alimentația naturală .....	125
Roțul exercițiilor fizice în detoxifierea organismului .....	128
Respirația .....	131
Lumină, energie și mulțumire .....	132
Cum poți afla dacă ceva este benefic în alegerile tale .....	133
Bulimia .....	138
Hiperfagia .....	140
Anorexia .....	142
Comportamentul obsesional .....	144

## Capitolul 7

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale .....	148
--	-----

Nu pot să fiu ceea ce vreau să fiu dacă nu accept mai întâi ceea ce nu vreau să fiu .....	149
Descoperirea propriilor răni .....	149
Vindecarea rănilor .....	154
Culpabilitatea .....	156
Frica pentru sine .....	160
Responsabilitatea .....	162
Împăcarea cu părinții .....	166
Să fii ceea ce vrei să fii .....	169
Acceptă-ți propria greutate .....	171
Cum să accepți greutatea celorlalți .....	173
Cum să asculți nevoile celor trei corpuri .....	179
A te respecta și a te iubi .....	186
Schimbarea și vindecarea fizică .....	189

Ascultă și mănâncă -- *Încetează să te mai controlezi!*

**Recapitulare&concluzie ..... 191**

Completarea agendei zilnice ..... 192

Sfat pentru perfecționiști..... 196

Interpretarea celor cinci motivații ..... 197

CONCLUZIE..... 200

## Mulțumiri

Îmi este foarte greu să mulțumesc doar câtorva persoane pentru realizarea acestei cărți. Pasiunea mea pentru acest subiect m-a stimulat să întreprind cercetări în acest sens de aproape treizeci de ani. Am adunat nenumărate mărturii, provenind de la persoane din diverse țări, diverse culturi și de vârste diferite, atât din viața mea personală cât și din cea profesională. Am folosit mai multe surse de documentare și mai ales, am realizat o sinteză plecând de la experiențele mele personale, precum și de la nenumăratele experiențe relatate de către alte persoane. Vă mulțumesc vouă, tuturor celor care m-ați ajutat, uneori sub o formă involuntară sau inconștientă.

Aș vrea de asemenea să le mulțumesc celor care au contribuit la materializarea acestei lucrări. Ideea acestei cărți mi-a fost propusă inițial de către doi dintre organizatorii de ateliere *Ascultă-ți corpul*, din Elveția (Stella și David, vă mulțumesc!). Când le-am împărtășit ceea ce aflatam în ani de zile, datorită alimentației mele, precum și sinteza pe care o realizasem referitor la acest subiect, m-au încurajat și m-au motivat să scriu cartea mai repede. Ei m-au făcut să îmi dau seama că mi se ceruse de ceva vreme acest lucru, fără însă ca eu să acord o atenție specială acestor cereri.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

Țin să le mulțumesc celor două corectoare, care m-au susținut foarte mult, Micheline St-Jacques și Nathalie Thériault. Îi mulțumesc mult lui Jean-Pierre Gagnon, directorul editurii mele, pentru colaborarea sa neprețuită și munca susținută pentru realizarea acestei cărți. Îi mulțumesc din suflet Monicăi Shields, fiica mea, directoarea centrului internațional *Ascultă-ți corpul*, pentru minunatele ei sugestii, în urma lecturii primei părți a lucrării. De asemenea, îi mulțumesc pentru creativitatea de care a dat dovadă în realizarea copertii și a editării grafice a cărții, în versiunea originală.

Lise Bourbeau

## Introducere

Iată că acum, după douăzeci și șapte de ani de la fondarea școlii de viață pe care o conduc, *Ascultă-ți corpul*, am plăcerea de a vă propune o nouă temă, plecând de la tot ceea ce putem afla despre noi înșine, prin intermediul alimentației. Cu un an înainte de a deschide școala, în 1981, mi-a venit ideea de a nota tot ceea ce mâncam și beam, crezând că alimentația era cauza faptului că mă îngrășasem (cu 10 kilograme). Atunci nu știam deloc că această hotărâre avea să îmi schimbe total viața. A fost o experiență incredibilă și, mai ales, a constituit elementul declanșator pentru a trece de la nivelul mental la cel spiritual. În cei cincisprezece ani de la fondarea centrului *Ascultă-ți corpul*, dimensiunea mentală fusese foarte importantă pentru mine. Și cum lucrasem înainte în domeniul vânzărilor, am fost încurajată de către superiorii mei să aflu mai multe despre gândirea pozitivă. Pe vremea aceea, părea să fie un criteriu de reușită foarte important în domeniul comercial. Astfel că mă obișnuisem să practic condiționarea mentală pentru cea mai mică problemă pe care o aveam. Și în ciuda rezultatelor bune pe care le-am obținut prin această programare, nu îmi dădeam seama că lucrurile se repetau.

De fapt, nu intram direct în miezul problemei. Reușeam să o controlez cu ajutorul programărilor

mentale. În lunile de după luarea deciziei de a nota ceea ce mâncam și ceea ce beam în fiecare zi, am revenit la greutatea mea inițială, fără să mă controlez. Descoperisem că tot ceea ce aflasem despre mine era ceva mult mai important decât soluția problemei mele de greutate. În sfârșit devenisem conștientă de ființa care eram, precum și de multe frici și credințe ale mele, studiind felul în care mă alimentam. Un alt cadou foarte frumos primit în urma acestei cercetări asupra alimentației mele a fost să constat, în lunile următoare, dispariția mai multor afecțiuni pe care le aveam de câțiva ani. Atunci am descoperit că faptul de a-mi asculta nevoile alimentare – de ordin fizic - îmi oferea posibilitatea de a asculta în același timp nevoile mele emoționale și mentale. Am descoperit că nu se pot disocia cele trei corpuri și atunci când lucrezi cu unul dintre ele, acest lucru le influențează automat și pe celelalte două. De aceea au dispărut afecțiunile mele. Acesta a fost punctul de plecare în constituirea școlii de viață *Ascultă-ți corpul*.

Douăzeci și șapte de ani mai târziu am hotărât să scriu această carte, la cererea tot mai multor participanți la atelierele *Ascultă-ți corpul* și pentru beneficiul cât mai multor cititori. Veți afla tot ceea ce am descoperit plecând de la propria mea experiență și de la experiența altor persoane care au făcut același lucru și mi-au împărtășit rezultatele lor. Voi continua să îmi tutuiesc cititorii, deoarece acest lucru mă ajută să stabilesc o comunicare mai intimă și mai directă.

Menționez că această carte nu are drept scop să te ajute să te hrănești urmând anumite criterii de "alimentație sănătoasă". Există nenumărate cărți pe



## Introducere

această temă. Obiectivele mele constau mai degrabă în a te ajuta:

- să descoperi care este modul tău de a te controla și gradul tău de control,
- să devii mai conștient de felul în care te alimentezi,
- să faci legătura dintre alimentația ta și ceea ce trăiești pe plan emoțional, mental și spiritual,
- să descoperi de ce este atât de dificil să îți asculți adevăratele tale nevoi,
- să recunoști repede rănile care te împiedică să te alimentezi sănătos, atât pe plan fizic cât și pe cel psihologic,
- să afli cum poți reuși să asculți tot timpul nevoile corpului tău înainte de a te hrăni,
- să te iubești și să te accepți în corpul tău fizic și mai ales, în ceea ce ai în fiecare moment.

Lectură plăcută!

Lise Bourbeau

## Capitolul 1

### De ce există atât de mult control?

O persoană care nu se controlează în viața ei, își poate permite să fie ea însăși, atât în aspectele pozitive cât și în cele negative. O astfel de persoană nu se judecă. Nu se acuză. Se acceptă așa cum este, în fiecare moment al vieții ei. Felul ei de a trăi se reflectă în corpul mental, emoțional și fizic. Iar cum acesta din urmă este un corp tangibil, mai conștient și mai vizibil, este corpul prin care putem să aflăm cel mai repede ce se întâmplă în celelalte două corpuri, care sunt mai subtile. Controlul pe care îl exercităm cu toții, într-un anumit grad și în anumite situații începe pe plan psihologic. Și pentru că nu putem disocia cele trei corpuri care formează învelișul nostru material, acest control – mental sau emoțional – se reflectă imediat în lumea noastră fizică, de exemplu în alimentație. Atunci când te privezi de ciocolată, poate crezi că acest control este doar de ordin fizic! Dar nu este deloc așa. Este mult mai mult decât fizic și are loc în același timp pe celelalte planuri. Obiectivul primelor două capitole ale cărții este prin urmare acesta: să aflii cum să devii conștient de diversele metode de control pe care le folosești și de influența acestora asupra alimentației.

## Ce este controlul?

A te controla sau a vrea să îi controlezi pe alții înseamnă a supraveghea, a sta la pândă. De fapt înseamnă să domini, să îți lași ego-ul să conducă. Ego-ul este cel care întreține toate fricile noastre și care ne face să acționăm și să reacționăm în funcție de ceea ce crede, fiind sigur că astfel va fi mai bine pentru noi. Din nefericire, ego-ul nostru ignoră faptul că, de fiecare dată când suntem conduși de o frică, nu mai suntem noi înșine, nu ne mai ascultăm adevăratele noastre nevoi. Ego-ul există și supraviețuiește datorită energiei noastre mentale, nu este format decât din memorie. Prin urmare, nu poate trăi decât în trecut. Îi este imposibil să cunoască nevoile actuale ale ființei noastre. De aceea este foarte important să fim conștienți de ceea ce ne conduce viața, precum și de momentele în care vrem să controlăm. În plus, mijloacele de control pe care le folosim ne ajută să devenim conștienți de una dintre rănilile noastre.

## Legătura dintre control și răni

Am ales să enumăr mijloacele de control utilizate, în funcție de rana care este activată. Pentru cei care nu sunt familiarizați cu cele cinci răni principale ale sufletului, despre care se vorbește pe larg în atelierelor școlii *Ascultă-ți corpul*, acestea sunt: RESPINGEREA, ABANDONUL, UMILIREA, TRĂDAREA și NEDREPTATEA. Fiecare rană este asociată cu diferite mijloace de a se controla sau de a-i controla pe alții. De fiecare dată când viața ta nu

se desfășoară cu bucurie, fericire, pace, armonie, ceea ce înseamnă ca fiecare emoție, fiecare frică, fiecare afecțiune sau boală, fiecare problemă trăită, atât pe plan fizic cât și pe plan emoțional și mental, indică faptul că una dintre rănilile tale a fost activată și că te afli în reacțional.

Nu mai ești tu însuși, rana ta care a fost atinsă te face să porți o mască, diferită pentru fiecare rană în parte. Purtăm această mască, crezând că astfel vom fi protejați și nu vom mai simți durerea asociată rănilii. Pentru a afla mai multe lucruri despre aceste măști și despre răni în general, îți sugerez să consulți cartea mea despre acest subiect.<sup>1</sup>

Reamintesc faptul că fiecare dintre noi ne naștem cu aceste cinci răni, dar care se manifestă cu intensități diferite. Aceste răni sunt cele care împiedică sufletul să se întoarcă să fuzioneze cu spiritul, în armonia totală a ființei. De aceea ne reîncarnăm mereu: pentru a conștientiza aceste răni și a le putea vindeca și a redeveni din nou noi înșine. La început, aceste răni sunt activate de către părinții noștri – sau orice persoană care îndeplinește funcția de părinte – plecând de la momentul concepției, până la vârsta de șapte ani. După aceea ele sunt activate de orice persoană care îți amintește un eveniment oarecare, trăit în relația cu unul dintre părinții tăi sau cei care au îndeplinit rolul de părinți. De fapt, atunci când reacționăm din cauza uneia sau mai multor răni

---

<sup>1</sup> *Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine*, Editura Ascendent, București, 2006

atinse, nu mai suntem noi înșine. Nu ne mai ascultăm adevăratele nevoi și vrem să controlăm. O credință asociată răniilor activate ne influențează să acționăm în funcție de o frică, în loc să ne ascultăm adevăratele nevoi pe care le avem. Îți reamintesc faptul că, **fiecare frică este întotdeauna o frică pentru tine. Atunci când ești convins că îți este frică pentru altcineva, adevărata frică este de fapt cea pe care o simți pentru tine, în ideea că frica pe care o ai pentru celălalt, s-ar putea manifesta.**

Când credem că ne este frică pentru altcineva, ego-ul nostru este cel care ne joacă o farsă, pentru a nu putea deveni conștienți de adevărata cauză a problemei. Iată un exemplu cu o astfel de situație. Am cunoscut un cuplu, în care soția îi spunea mereu soțului ei ce trebuia să mănânce, când să mănânce și când să se oprească. Soțul suferea de diabet și era supraponderal. În plus, soția controla și ce medicamente lua soțul ei.

Într-o zi, soțul meu și cu mine i-am întâlnit la restaurant, la puțin timp de când se întorseseră amândoi de la o cură într-un centru de sănătate, pentru a slăbi câteva kilograme. Era prima lor masă “adevărată” după mai bine de două săptămâni. Când soțul ei a început să bea vin, soția a început să se uite lung la el (control non-verbal). Apoi a luat coșul cu pâine și l-a așezat cât mai departe de ei. A făcut același lucru cu untul (control pe plan fizic). Nu îndrăznește să spună tare ceea ce gândea (control pe plan mental), dar nu era greu să simți furia din interiorul ei (control pe plan emoțional). Ceea ce părea să o deranjeze cel mai mult era faptul că soțul ei savura cu mare plăcere

ceea ce mânca și bea și se prefăcea că nu își dă seama ce se întâmplă. La sfârșit, pentru desert a comandat două cupe de înghețată cu cremă Chantilly. Soția lui a izbucnit și a început să țipe în restaurant că este un idiot, inconștient... și mă opresc aici. I-a reamintit cu insistență suma mare de bani pe care o cheltuiseră pentru cură și toate astea pentru nimic, a adăugat ea furioasă. Puțin mai târziu, când am rămas singură cu ea, am întrebat-o de ce era atât de furioasă. Era evident că furia se datora faptului că nu reușea să îl controleze pe soțul ei, la fel de mult cum se controla pe ea însăși. Mi-a mărturisit teama ei mare de a-și pierde soțul, dacă acesta continua să aibă atâtea excese. Pentru că știam că de fapt nu îmi vorbea despre adevărata ei frică, am continuat să îi pun întrebări, până când am aflată natura exactă a fricii ei individuale, dacă soțul ei avea să moară. Astfel, am aflat că primul ei soț se hrănea foarte prost. Era un om de afaceri, mereu pe drumuri, care murise de o criză cardiacă. Deși trecuseră mai mulți ani de la moartea acestuia, ea se mai simțea încă vinovată de acel incident. Era convinsă că, dacă s-ar fi ocupat mai mult de alimentația soțului ei, ar fi putut evita ca acesta să moară. Doar gândul că ar fi putut avea pe conștiință moartea celui de-al doilea soț o speria atât de tare, încât devenise obsedată de acest lucru.

### **Controlul, frica, credința și rana**

După cum ai putut constata, din acest exemplu, se pot observa clar controlul, frica și credința. Toate acestea indică faptul că a fost activată o rană. În cazul

acestei femei, putem observa două răni, nedreptatea și trădarea. O persoană care suferă de nedreptate caută perfecțiunea peste tot. În mod constant, acea femeie își poartă pică deoarece nu a fost o soție perfectă față de primul ei soț și face tot posibilul pentru a fi perfectă pentru cel de-al doilea soț. Poartă masca "rigidului". Persoana care suferă de trădare are o dificultate în a avea încredere. În acest caz, soția îi poartă pică soțului pentru că nu are încredere în ea și nu apreciază tot ceea ce face pentru el. Poartă masca "dominatorului". Aceasta din urmă, care nu mai este ea însăși și nu-și mai ascultă nevoia de a savura o masă bună, în compania soțului și a prietenilor ei, a reacționat în mod automat. Vrea să controleze totul, lucru care indică faptul că poartă masca asociată răni ei.

### **Activarea unei răni**

Atunci când vorbesc despre o rană activată, mă refer la faptul că rănilor noastre sunt în continuare prezente în noi, dar nu sunt tot timpul activate. Se activează atunci când altcineva le trezește și astfel reacționăm. Este posibil ca una dintre rănilor tale să fie activată fără să fie nimeni în preajma ta în acel moment. De exemplu, ești singur la tine acasă, ai vrea să lenevești câteva ore și dintr-o dată, o voce din mintea ta îți spune că nu ai dreptul să fii leneș deoarece este ceva rușinos. Chiar dacă ești singur, teama care te cuprinde este cauzată de o credință dobândită în copilărie, în general, de la unul dintre părinți. Frica de a fi judecat ca fiind leneș continuă să

existe în tine și te influențează să fii activ și să nu fi leneș. Faci acest lucru din teama de a nu fi surprins în flagrant când ești leneș sau de teamă că cineva ar putea afla că uneori ești leneș. Prin urmare, o rană este întotdeauna activată de frica cuiva precum și de credința întreținută, cu scopul de a evita împlinirea acelei frici. Cunosc chiar și persoane care continuă să se teamă de părinții lor decedați. Atunci când îndrăznesc să acționeze sau să fie într-un mod contrar a ceea ce credeau părinții lor, se poate vedea imediat teama sau culpabilitatea lor atunci când spun: *“Dacă mama m-ar vedea acum, s-ar învărti în mormânt.”*

Fiecare rană poate fi activată în trei moduri, uneori total inconștient:

1. frica de a fi rănit de celălalt
2. frica de a-l răni pe celălalt
3. faptul de a te răni pe tine însuși.

Putem vorbi despre control nu doar atunci când ne abținem de a face ceva sau de a fi într-un anumit fel, ci și de fiecare dată când nu reușim să ne controlăm. Astfel, simțindu-ne foarte vinovați, ne purtăm pică pentru că nu am știut să ne controlăm. De obicei, majoritatea dintre noi nici măcar nu suntem conștienți atunci când se activează o rană. Reacția noastră la o anumită situație sau persoană ne poate indica acest lucru. Toate modurile de a ne controla, pe care le-am menționat în acest capitol sunt o reacție și nu o acțiune voluntară. În capitolul următor vei vedea cum aceste reacții pot influența modul în care te alimentezi.



Vei descoperi astfel un alt mod de a deveni conștient de faptul că o rană a fost reactivată.

Acestea sunt, în continuare, modalitățile prin care te controlezi atunci când este activată o anumită rană.

### **Rana de respingere**

- Vom începe cu rana de respingere. Cum te controlezi atunci când îți este teamă că vei fi respins, îți este teamă că vei respinge pe cineva sau atunci când te respingi tu însuși? Atunci când ești obsedat de ceva ce ai de făcut sau de spus și îți este frică sau de ceva ce a atins și a reactivat rana pe care o ai.
- Când suferi de insomnie din cauza unei activități mentale prea încărcate.
- Când fugi de o situație evitând locul în care te afli sau plecând în astral (ești “cu capul în nori”),
- Când negi o situație, nu vrei să o vezi în realitate. Poți face acest lucru pentru a te convinge că persoana sau situația aceea nu te-a deranjat, emoționat sau atins deloc. Acest gen de control este de obicei inconștient. Este bine să îi rugăm pe cei apropiați să ne ajute să descoperim momentele în care fugim negând realitatea.
- Când negi veridicitatea unui compliment, crezând că, dacă acea persoană te cunoștea cu adevărat, nu ți-ar fi făcut niciodată acel compliment;
- Când îți este rușine SĂ FII ceea ce ești și nu vrei să fii descoperit așa cum ești,

- Când te închizi în tine, te abții să spui sau să faci ceva de teamă că celălalt nu te mai iubește, nu te mai apreciază.

Un lucru important cu privire la rana de respingere este că aceasta este întotdeauna activată de o frică la nivelul lui A FI și nu la nivelul lui A AVEA sau A FACE. De exemplu, dacă ai de vorbit sau de făcut ceva în fața unui public, este posibil să te pregătești exagerat de mult și să nu dormi deloc. Frica ta adevărată nu este aceea că nu vei face bine lucrurile, ci mai degrabă aceea că vei fi judecat ca fiind NUL, dacă nu faci prezentarea perfect, în funcție de așteptările celorlalți și, mai ales conform propriilor tale așteptări, de obicei nerealiste.

Dacă faci parte din această categorie, este foarte posibil să te controlezi în ceea ce faci și în ceea ce spui, mai ales pentru a fi iubit și pentru a te simți acceptat așa cum ești, în loc să fii considerat bun de nimic.

### **Rana de abandon**

Vom continua cu comportamentul controlat adoptat atunci când îți este teamă de abandon sau de a abandona pe cineva sau când te abandonezi pe tine însuți.

- Când te prefaci că ești vesel, bucuros, fericit, pentru a-i face pe plac partenerului.

- Când te supui nevoilor celorlalți, crezând că acest lucru te face fericit,
- Când plângi pentru a primi atenția cuiva,
- Când îți exprimi o cerere sau o nemulțumire pe un ton plângăcios,
- Când îi deranjezi mereu pe ceilalți pentru a primi atenție,
- Când faci pe victima, adică atunci când îți atragi inconștient probleme.
- Când povestești ceea ce ți se întâmplă într-un mod dramatic, exagerând.
- Când profiți de o boală pentru a-i manipula pe ceilalți, pentru ca cineva să se ocupe de tine,
- Când nu îți asculți nevoile, de teamă că celălalt crede că îl vei abandona.
- Când începi ceva și renunți înainte de a-ți fi atins scopul acuzând pe nedrept pe cei care care, în accepțiunea ta, ar fi trebuit să te susțină,
- Când simți nevoia de a povesti tot ceea ce ți se întâmplă, la telefon sau direct cuiva.
- Când te crezi incapabil de a face față la moartea cuiva drag,
- Când suporti orice, de teamă că vei fi abandonat, de obicei de un partener sau de un copil,
- Când nu te poți hotărî să închei o relație de teamă că vei rămâne singur, chiar dacă știi că va fi mai bine pentru tine,
- Când ceri să fii ajutat, înainte chiar de a verifica dacă poți face acel lucru tu însuși,
- Când întrerupi pe cineva pentru a vorbi de propriile tale probleme,

## De ce există atât de mult control?

- Când crezi că problemele tale sunt mult mai importante decât ale celorlalți.

### **Rana de umilire**

Dacă suferi de rana de umilire, acestea sunt comportamentele de control cele mai frecvent folosite, atunci când te temi că vei umili o altă persoană sau că vei fi umilit sau că te vei umili tu însuși:

- Când lași pe cineva să te doboare fizic sau psihic, fără să spui nimic,
- Când te obligi să oferi ajutor unei persoane aflate în dificultate, lăsând la o parte propriile tale nevoi,
- Când te abții să spui orice lucru negativ despre o altă persoană,
- Când îți controlezi pulsunile fizice, crezând că Dumnezeu vede totul,
- Când te acuzi că ești murdar, nedemn,
- Când te dezgustă propria ta persoană,
- Când îi faci pe ceilalți să râdă pe seama ta, umilindu-te,
- Când îi întorci celuiilalt un compliment, considerând că ești nedemn să îl primești și, mai ales, că celălalt este mai demn, îl merită mai mult decât tine,
- Când faci totul pentru a părea impecabil în ochii lui Dumnezeu,
- Când crezi că trebuie să alini suferința celorlalți, a întregii umanități,

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

- Când îi consideri pe ceilalți mai importanți decât tine, crezând că aceștia suferă mai mult,
- Când te abții de la plăcerea fizică, de teamă că vei fi considerată o femeie ușoară, de exemplu
- Când nu îți realizezi o plăcere fizică, de teamă că vei fi considerat egoist.

### **Rana de trădare**

Rana de **trădare** este cea care te determină cel mai mult să vrei să îi controlezi pe ceilalți.

Acestea sunt diferitele mijloace de control utilizate atunci când îți este teamă că vei fi trădat de către cineva sau că vei trăda tu pe cineva.

Să nu uiți că ceea ce le faci celorlalți, îți faci de fapt ție însuși. Putem suferi de trădare de fiecare dată când există o încălcare a încrederii, o minciună, o promisiune nerespectată, lașitate, o lipsă de responsabilitate. În plus, toate aceste forme de control, în acest caz, se manifestă în relația cu o persoană de sex opus.

- Când vrei să ai ultimul cuvânt de spus,
- Când minți,
- Când îl întrerupi pe celălalt înainte ca acesta să termine ceea ce are de spus,
- Când păstrezi ranchiuna și nu mai vrei să vorbești cu celălalt,
- Când vorbești tare, ocupând tot spațiul când vorbești cu cineva,

## De ce există atât de mult control?

- Când nu ai încredere în celălalt, deoarece îți este teamă,
- Când faci totul pentru a fi recunoscut ca o persoană specială, puternică, capabilă,
- Când ai așteptări, fără să fi existat vreo înțelegere în prealabil,
- Când îți pierzi răbdarea deoarece celălalt nu se grăbește,
- Când te enervezi pentru că lucrurile nu se desfășoară așa cum vrei tu,
- Când insiști ca celălalt să fie de acord cu tine, să adere la ideile tale,
- Când folosești o formă de seducție pentru a-ți atinge scopurile,
- Când îl culpabilizezi pe celălalt pentru că tu ai uitat ceva sau ai făcut o greșală,
- Când îl supraveghezi pe celălalt pentru ca acesta să-și îndeplinească sarcinile așa cum vrei tu,
- Când îi ceri ceva celuiilalt și nu ai încredere în el, te îndoiești în sinea ta că acesta poate să facă acel lucru,
- Când refuzi să îți iei un angajament față de celălalt,
- Când nu îți asumi responsabilitatea, când vrei ca celălalt să își asume greșeala sau neglijența ta,
- Când îl ridiculizezi pe celălalt încercând să îl schimbi,
- Când refuzi sistematic sfaturile celorlalți,
- Când cauți să îl intimidezi pe celălalt,
- Când te îmbufnezi pentru a-ți atinge scopurile, pentru a obține ceea ce vrei,

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

- Când ții sau îl ameninți pe celălalt,
- Când încerci să îți impui felul tău de a face lucrurile,
- Când iei o decizie pentru celălalt, fără să îi ceri părerea,

### **Rana de nedreptate**

Voi încheia cu rana de nedreptate, care este trăită de către cei care sunt perfecționiști și care se acuză foarte ușor. Următoarele mijloace de control sunt folosite față de sine însuși și față de persoanele de același sex. Acestea sunt comportamentele pe care le ai atunci când îți este teamă că cineva va fi nedrept față de tine sau că tu vei fi nedrept (sau imperfect) față de cineva sau față de tine însuși:

- Când nu îți respecti limitele și ceri prea mult de la tine,
- Când te prefaci că totul este bine, deși nu este așa,
- Când te justifici, deformând adeseori realitatea,
- Când refuzi să primești ajutor, crezând că te vei descurca mai bine singur,
- Când nu vrei să îți dezvălui sentimentele,
- Când îți refulezi lacrimile și îți ascunzi plânsul,
- Când îl judeci pe celălalt ca fiind prea sensibil,
- Când îți interzici să iei un medicament sau să consulți un medic,
- Când revizuiești de mai multe ori ceea ce ai făcut,
- Când începi de mai multe ori același lucru,

## De ce există atât de mult control?

- Când îl întrerupi pe celălalt, considerând că ideile lui nu sunt corecte,
- Când vrei ca ceilalți să îți spună că ceea ce faci tu este perfect,
- Când vrei să ai o soluție rapidă, imediată, la o anumită problemă, înainte să ai timpul necesar de a o analiza sau a găsi cauza acelei probleme,
- Când îl judeci sau îl acuzi pe celălalt că a acționat nepotrivit,
- Când vrei să ai dreptate, crezând că tu deții răspunsul corect,
- Când devii furios, într-o situație pe care o consideri nejustificată,
- Când te critici foarte sever, crezând că astfel lucrurile se vor ameliora,
- Când te autodistrugi sau te subestimezi atunci când realizezi ceva,
- Când nu vrei să primești nimic din partea celuilalt, de teamă că vei rămâne dator acelei persoane,
- Când spui da, deși vrei să spui nu, de teamă să nu fi nedrept, insensibil,
- Când te privezi de o plăcere, crezând că nu o meriți,
- Când te forțezi să zâmbești sau să râzi,
- Când nu vrei să te oprești din muncă, de teamă că vei fi considerat leneș,
- Când îți dai dreptate, deși de fapt tu vrei altceva și nu îți ascuți inima,
- Când îl culpabilizezi pe celălalt că nu este responsabil,



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

- Când te abții să îți arăți furia,
- Când nu îți acorzi dreptul de a fi fericit, dacă cineva apropiat nu este fericit.

În cazul ultimelor două răni este posibil să fie mai dificil să recunoaștem comportamentele de control, deoarece ego-ul persoanelor dominante sau rigide este mai puternic. Este vorba despre două tipuri de răni puternice, care determină reacții mai rapide și mai intense. Cu cât ego-ul nostru este mai puternic, cu atât puterea lui este mai mare în a ne face să credem ceea ce vrea el, ca de exemplu, să ne facă să credem că noi avem dreptate și nu ceilalți.

### **Conștientizarea gradului de control**

Îți sugerez să recitești de mai multe ori partea referitoare la mijloacele de control, pentru a putea face mai ușor legătura cu următorul capitol. Iată câteva sugestii: notează mijloacele pe care le folosești, cu ce persoană anume (copil, părinte, partener, familie) și în ce circumstanțe. Pentru a te ajuta voi menționa în continuare aspectele în care se manifestă cel mai pregnant controlul:

- Aspectul fizic
- Vestimentația
- Bani, bugetul
- Sarcinile de la serviciu și de acasă
- Activitățile din timpul liber, vacanțele
- Alegerea prietenilor

## De ce există atât de mult control?

- Studiile
- Alegerile în domeniul profesional
- Semnele de atenție, de afecțiune
- Sexualitatea
- Atitudinea, comportamentul
- Religia, dezvoltarea spirituală

Poți să verifici cu cei apropiați care este comportamentul de control în care te regăsesc ei. Însă un astfel de demers necesită o oarecare doză de modestie. Iar pentru că tocmai ești pe cale să citești această carte, cred că vrei să poți să îți îmbunătățești singur viața.

Dacă vrei să mergi și mai departe, încearcă să verifici în fiecare situație în parte, de ce natură sunt acuzațiile sau reproșurile pe care le faci celorlalți sau ție însuși. După aceea, poate vei reuși să identifici frica pe care o ai pentru tine. Voi relua acest demers în ultimul capitol al cărții. Vei vedea cât de util poate fi faptul de a ști ce fel de control exerciți în viața ta, control care se reflectă și în controlul la nivelul alimentației. În continuare voi aborda legătura dintre modul în care te alimentezi și una dintre rănilile tale activate.

## Capitolul 2

### Legătura dintre control și alimentație

În capitolul anterior am menționat faptul că rănilile noastre sunt activate încă de la naștere, de către părinții noștri sau de către oricine altcineva care îndeplinește rolul de părinte, pe parcursul primilor șapte ani din viață. Mai târziu, de fiecare dată când o rană este activată, indiferent din ce cauză, aces lucru nu este decât o repetare a ceva ce s-a întâmplat înainte, un lucru de care însă nu suntem conștienți.

Să luăm exemplul unei fete care s-a simțit respinsă încă de la naștere, de către mama ei, deoarece aceasta era dezamăgită pentru că nu a avut un băiat. Rana fetei s-a activat încă de la naștere și, cel mai probabil, chiar din timpul sarcinii. După aceea, indiferent de ce face sau spune mama ei, există mari șanse ca fetea, adolescența și apoi tânăra femeie, să interpreteze greșit comportamentul mamei ei. De aceea este foarte important să ne reamintim că suferința noastră nu este produsă de ceea ce face o altă persoană, ci de reacția noastră, influențată de una dintre rănilile care ne provoacă suferință. Acesta este motivul pentru care adeseori se întâmplă ca, chiar dacă un părinte are același comportament față de doi copii, aceștia îl pot percepe foarte diferit, în funcție de rănilile fiecăruia.

## **Influența comportamentului mamei**

Atunci când este vorba despre alimentație rolul cel mai important îl are influența mamei sau a persoanei care a îndeplinit rolul de mamă, până la vârsta de șapte ani. De ce? Deoarece mama simbolizează mama Terra, planeta, iar tatăl simbolizează Soarele. Terra, care mai este numită mama hrănitoare, ne hrănește cu tot ceea ce crește pe ea. Ne asigură alimentația de bază. În ordinea firească a lucrurilor, mama este de asemenea cea care ne hrănește interior, ne ajută să ne fie bine. În timp ce rolul tatălui este acela de a ne ajuta să ne folosim energia pentru a crea, pentru a acționa, pentru a ne ocupa de nevoile noastre materiale. Imediat după naștere, copilul are nevoie de laptele mamei. Fatul de a vedea un nou-născut care imediat încearcă să sugă lapte este un lucru foarte natural, același lucru se întâmplă și în cazul animalelor. Nou-născutul caută mamelonul mamei lui. De aceea este foarte important ca mama să îl alăpteze. Chiar dacă nu poate face acest lucru pentru o perioadă îndelungată, primele săptămâni sunt cruciale pentru începutul vieții copilului, în ordinea firească a lucrurilor.

În cazul mamelor care nu își pot alăpta bebelușul sau care refuză să facă acest lucru, atunci când este vorba despre o fetiță, acest lucru activează o rană de respingere foarte puternică. Când bebelușul este băiat, se activează o rană de abandon. În cartea despre răni, explic în detaliu care sunt cauzele pentru care, fiecare dintre răni este activată de un anumit părinte. Când unui copil i se activează o rană în

relația cu unul dintre părinții lui, acesta are aceeași rană, chiar dacă de obicei este inconștient de acest lucru. Copiii activează în noi tot ceea ce nu am rezolvat încă în relația cu părinții noștri. Uneori se poate întâmpla ca bebelușul să fie cel care nu poate digera laptele mamei sau care refuză să fie alăptat la sân. În acest caz este activată rana de respingere sau de abandon a mamei. În exemplul unei mame care nu își poate alăpta fiica, dacă aceasta se simte respinsă, este activată și rana de respingere a mamei ei. Mama, conștient sau nu, își poartă pică pentru că nu vrea să își alăpteze fiica. Poate îi este teamă că îi face rău copilului și că acesta nu o va iubi. Dacă însă va încerca să afle mai mult, va descoperi fără îndoială faptul că și ea la rândul ei a trăit același lucru în relația cu mama ei. De îndată ce apare o emoție oarecare, înseamnă că a fost activată o rană. Probabil, bebelușul care refuză să fie alăptat de mama lui riscă să sufere de anorexie când va crește. Vom reveni la acest aspect într-un capitol următor.

Prin urmare, comportamentul și atitudinea interioară a mamei față de alimentație influențează mult copilul. Acest comportament, în general, este inconștient pentru mamă deoarece aceasta nu își dă seama că se poartă astfel cu copilul pentru că el are nevoie de un astfel de comportament pentru a conștientiza propriile sale răni. De fapt, nu este deloc întâmplător felul în care părinții se comportă cu copiii lor. Totul este deja organizat în planul de viață al fiecărei familii. Părinții acționează în funcție de rănilor și în relație cu rănilor copiilor lor, astfel încât cu toții să

se poată întrajutora pentru ca în cele din urmă să își vindece aceste răni.

S-a constatat deja faptul că, atunci când un bebeluș plânge și părinții nu știu ce să facă sau plânsul copilului îi deranjează, mama decide să îi dea copilului ceva să mănânce, de obicei ceva dulce. Spun "mama" deoarece, de obicei, ea este cea care are ultimul cuvânt de spus în ceea ce privește alimentația copilului. Este adevărat că există întotdeauna excepții de la reguli, dar în cazul cărții de față voi vorbi despre regulile generale, despre ceea ce se întâmplă de obicei, în majoritatea cazurilor. Nu cu foarte mult timp în urmă, copilului i se dădea o suzetă, adeseori îmbibată cu zahăr sau miere sau o sticlută de suc sau alt lichid dulce, fără să se știe însă dacă bebelușul avea într-adevăr nevoie de acest lucru. Cu timpul acest gest devine un obicei și părinții continuă să se comporte la fel. Când copilul plânge, se lovește, se plictisește, este gălăgios, i se dă ceva de mâncat sau de băut – de preferință ceva dulce. Încă de când suntem foarte mici învățăm să ne îndopăm cu orice, imediat ce trăim o emoție sau o contrarietate, cu orice în afara lucrurilor de care avem într-adevăr nevoie. Majoritatea oamenilor au învățat astfel să se consoleze, să își acorde atenție, să își dea o recompensă prin ceva ce se poate mânca sau bea.

Acesta este motivul pentru care, de fiecare dată când una dintre rănilile tale este activată, îți este greu să știi dacă într-adevăr îți este foame și, dacă da, de ce anume are nevoie corpul tău.

Ascultă și mănâncă — *Încetează să te mai controlezi!*

În funcție de rana care este activată în acel moment, ești tentat să mănânci și să bei în mod diferit.

### **Rana de respingere și alimentația**

*(masca- fugarul)*

Atunci când este activată rana de respingere și aceasta te influențează să te controlezi, este posibil să nu ai poftă de mâncare, să mesteci în gol mâncarea. Nu mai simți nimic, nici măcar nu mai simți faptul că corpul tău are nevoie de mâncare. Iar atunci când mănânci ești tentat să mănânci porții mici, fără să fii foarte conștient de ceea ce ai în farfurie sau să guști cu adevărat mâncarea. Și pentru că acestei răni i se asociază masca fugarului, a fugi înseamnă a nu mai fi cu adevărat prezent în ceea ce se întâmplă în lumea fizică.

Astfel, fiind mai interesat de ceea ce se întâmplă în lumea mentală decât de lucrurile legate de lumea fizică, nu poți să te bucuri cu adevărat de ceea ce mănânci. Alimentul cel mai des folosit pentru a fugi din lumea fizică este zahărul, sub toate formele lui, uneori chiar și alcoolul sau drogurile. De altfel, am observat că, în cazul unor astfel de persoane "fugare", zahărul are de multe ori un efect asemănător alcoolului. Faptul de a mânca o cantitate mare de zahăr provoacă un cerc vicios în corpul tău și poate deveni foarte nociv.

Corpul tău, mai ales glandele suprarenale vor avea mult de lucru pentru a asimila și a elimina zahărul, corpul tău devine astfel slăbit și oboist. Iar

când vei simți că nu mai ai energie, vei mânca din nou ceva dulce, sperând că astfel îți vei recăpăta energia pierdută. Lucru ca de altfel nu funcționează, fiind doar un efect de scurtă durată, ce te determină să o iei mereu de la capăt. Acest tip de persoană va prefera de asemenea alimentele foarte condimentate. Este o altă modalitate de a gusta ceva și de a găsi anumite senzații. Pentru că de fapt nu poate gusta cu adevărat savoarea alimentelor "fugarul" crede că, cel puțin, savurează condimentele și aromele. Aceasta este explicația faptului că unii oameni reușesc să mănânce foarte condimentat, fără nicio reacție.

### **Rana de abandon și alimentația**

*(Masca: dependent)*

Atunci când se activează rana de abandon și te controlezi, efectul produs este exact opus. Deoarece cauți iubirea celorlalți, sub formă de atenție, de afecțiune și susținere - neștiind cum să o obții, compensezi acest lucru prin alimentație. Pentru că nu primești din exterior ceea ce vrei, îți umpli nevoia prin mâncare. Poți să ajungi să mănânci tot timpul, crezând că astfel vei umple golul din tine. Mănânci mult, nu pentru că este ceva bun sau pentru că corpul tău are nevoie de mâncare, ci pentru a da impresia că primești ceea ce îți lipsește.

Și în ciuda faptului că te îndopi tot timpul, simți în continuare o gaură în stomac. Ca și cum ai fi un sac fără fund. Dar nu îți dai seama însă că acest gol se află mai degrabă la nivelul inimii. Și pentru că mâncarea nu poate umple această lipsă afectivă, nu îți



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

este niciodată de ajuns și nu știi când să te oprești din mâncat. Inima este cea care are nevoie să fie umplută, cu multă dragoste de sine. Am observat de asemenea că, atunci când cineva poartă această mască a dependentului și ia masa într-o companie plăcută, mănâncă foarte încet pentru a savura cât mai mult plăcerea. Este modalitatea sa de a controla cantitatea de atenție de care are nevoie. O astfel de persoană este atrasă mai ales de alimente moi, care nu trebuie mestecate prea mult.

### **Rana de umilire și alimentația**

*(Masca: masochist)*

Când suferi de o rană de umilire, crezând că nu este demn să fii o persoană senzuală, te controlezi pentru a nu îți acorda dreptul de a te bucura de simțurile tale. În fața celorlalți, te vei abține adeseori să mănânci ceea ce îți place cel mai mult, te vei forța să alegi ceea ce crezi că este potrivit pentru o persoană demnă. Totuși, la un moment dat o astfel de persoană nu mai reușește să se abțină, să-și încătușeze simțurile. Atunci își pierde controlul asupra alimentației și mănâncă exagerat de mult, deoarece este ATÂT DE BUN. De altfel, plăcerea de a mânca este mai important lucru pentru această persoană. Dacă te consideri astfel atunci cu siguranță îți va fi foarte greu să te privezi de o mâncare savuroasă. Îți este foarte greu să rezisti știind că ai niște bunătăți în bucătărie. Știi că nu îți este foame, dar este ceva mult mai puternic decât tine. O persoană "masochistă" se bucură fizic de mâncare, foarte rar însă și

## Legătura dintre control și alimentație

la nivel psihologic. Bucuria ei cea mai mare este de ordin fizic. Cu cât plăcerea ei fizică este mai mare, cu atât va crește culpabilitatea de a nu se putea abține, în orice aspect al vieții sale. De multe ori mănâncă pentru a se umple, pentru a nu-și mai simți corpul. Crede că, dacă îi este foame, își va simți corpul, lucru pe care nu îl consideră deloc spiritual.

După ce a început să mănânce, își găsește o mulțime de motive pentru a continua. *Oricum, am luat deja un kilogram sau două*, își spunea ea, continuând să mănânce.

Face toate acestea pentru a se justifica să fie o persoană nedemnă, rușinoasă, pofticioasă și gurmândă. Fiind masochisă caută să se pedepsească, să sufere. Suferă când îi este foame și suferă la fel și după ce a mâncat prea mult. Este genul de persoană atrasă mai ales de alimente grase, precum untul, smântâna, sosurile grele etc. Poate să mănânce astfel până când ceea ce mănâncă o dezgustă, la fel cum este dezgustată de ea însăși.

## Rana de trădare și alimentația

*(Masca: controlant/dominant)*

În cazul în care există rana de trădare, deoarece vrei să controlezi ceea ce se întâmplă în exterior și nu ai încredere în ceilalți, reproduci același model de comportament și în ceea ce privește alimentația. Ești genul de persoană care vrea tot timpul să adauge ceva în mâncarea preparată de alții, sare, piper, condimente, zahăr etc. Am văzut de nenumărate ori persoane care se grăbesc să adauge sare sau piper în ali-

mente, fără ca măcar să le guste înainte! Îmi amintesc de un cuplu, pe care l-am observat la o masă vecină, într-un restaurant. Domnul a primit o farfurie cu mâncare și, continuând să vorbească cu partenera lui, a luat solnița și a început să presare sare peste mâncare. Devenind curioasă, am observat de câte ori a făcut acest lucru. De optsprezece ori! Îl observam de aproape, spunându-mi că sigur nu își dădea seama de comportamentul lui și că, oricum, nu va putea să mănânce deloc. Dar nu, din contră, a mâncat tot. Dat totuși, mânca așa cum mănâncă o persoană dominatoare, repede, fără să își acorde răgazul de a mesteca și savura mâncarea. Rana de trădare este activată atunci când faci și alte lucruri în timp ce mănânci, de exemplu: citești, discuți afaceri, faci morală copiilor sau partenerului în timpul mesei, te uiți la televizor etc. De aceea nu mai ești atent la ceea ce înghiți și sunt șanse mari să mănânci mai mult decât ai nevoie, mai ales din cauza vitezei cu care înghiți totul. Există chiar și persoane care înghit bucăți mari de mâncare dintr-o dată. În acest caz stomacul nu are timp să primească mesajul creierului, aela că este deja sătul. Controlantul este și o persoană care mușcă din mâncare. Vrea atât de mult să îi controleze pe ceilalți încât, atunci când este furios din cauza unor așteptări neîndeplinite, încearcă să își potolească foamea mușcând. Acesta este adeseori un motiv de a mânca carne, nu pentru că ar avea nevoie, ci din necesitatea de a mușca. Poate părea că este un gurmand, deoarece mănâncă cu poftă și îi place să guste din tot. Totuși, în realitate rana lui este cea care reacționează. Convins de un așa zis confort, spune adeseori *Ce bun*

*este!* Dar mâncând foarte repede, nu savurează de fapt alimentele.

### **Rana de nedreptate și alimentația**

*(Masca: rigid)*

Dacă se activează rana de nedreptate, vei avea același comportament, pe care îl ai de obicei și în ceea ce privește alimentația. Vei încerca să te controlezi cât mai mult posibil. Doar o persoană care suferă de nedreptate reușește să țină un regim draconic și să se controleze pentru a avea greutatea ideală, silueta dorită. Când masca de rigid este cea care îți coordonează comportamentele, ajungi să controlezi cantitatea și calitatea alimentelor pe care le mănânci. Este foarte probabil să judeci un comportament de genul „lasă lucrurile să meargă de la sine” atât de inacceptabil încât, foarte des ajungi că spui lucruri precum: „*Eu nu mănânc NICIODATĂ dulciuri sau desert. Nu MAI beau. Nu mai mănânc decât alimente sănătoase. Nu ronțai NICIODATĂ nimic între mese*”. Îți faci un titlu de glorie din faptul de a fi capabil să te controlezi astfel încât nu îți dai seama când spui lucruri care nu corespund realității. „Rigidul” este cel care folosește cel mai des superlative de genul *niciodată, întotdeauna, extraordinar, nemaipomenit etc.*

Am o prietenă care, de fiecare dată când vine la mine la masă, repetă același lucru în momentul desertului: *Sunt atât de mândră de mine, nu mai mănânc deloc desert de ceva timp. Dar astăzi aș vrea să fac o excepție. Ești o bucătăreasă foarte bună și*

*desertul acesta pare atât de delicios încât o să mă las tentată.* Și nu vă mai spun cantitatea de desert pe care o mănâncă. Sunt convinsă că nu își dă seama de această "manevră" pe care o face de câțiva ani încoace și cu atât mai puțin de cantitatea de desert pe care o înghite, de care de altfel se simte apoi vinovată. În cazul unei persoane rigide însă, aceasta se simte vinovată dar deoarece excelează în autocontrol reușește destul de ușor să se convingă că nu este ceva grav, dat fiind că este o excepție ceea ce a făcut, cu scopul de a-și nega culpabilitatea. Acesta este motivul pentru care o astfel de persoană își atrage probleme fizice neașteptate și foarte acute, foarte dureroase: pentru a-și atrage atenția pe această culpabilitate pe care o ascunde. În plus, are o dificultate în a găsi cauza problemelor deoarece nu este conștientă de ce anume se simte vinovată. Durerile pe care le are sunt de fapt modul său inconștient de a se autopedepsi. În cazul în care o astfel de persoană rigidă ajunge să își piardă controlul asupra alimentației sau a băuturii, fiind deja la limită în alte aspecte ale vieții, va încerca pe cât posibil să trăiască singură această situație și nu va îndrăzni să vorbească despre acest lucru. Când își pierde controlul în fața altor persoane, culpabilitatea sa crește foarte mult și își promite să nu mai facă niciodată așa ceva. Cu cât o persoană rigidă este mai rigidă față de sine însăși și nu își dă voie să simtă, cu atât va fi mai tentată să adauge mai multe condimente în mâncare. Dar, spre deosebire de genul dominatorului, rigidul gustă mai întâi mâncarea, deoarece, după gustul lui, totul trebuie să fie perfect. Apoi adaugă condimentele de

care consideră că are nevoie în acel moment. Rigidului îi plac de asemenea alimentele foarte crocante și va prefera fructele și legumele crude și mai dure.

Dacă ai această rană, este foarte posibil să fii o persoană care verifică cu grijă alimentele, cantitățile și etichetele tuturor produselor. Dar oare chiar faci acest lucru pentru că ai grijă de tine, pentru că refuzi să mănânci produse cu multe substanțe chimice, de exemplu? Sau îți este teamă că alimentele pot conține ingrediente care îngrașă? Am văzut des persoane rigide care, atunci când își pierd controlul, mănâncă o cantitate mare de alimente "care nu îngrașă", astfel se conving că ceea ce fac nu este foarte grav. Totuși, corpul nu este mai fericit, deoarece va avea de digerat, de asimilat și de depozitat acel surplus undeva în organism. La fel se întâmplă și cu zahărul care, în ciuda faptului că este natural, absorbția unei cantități prea mari va fi cu siguranță dăunătoare pentru organism.

Este posibil ca, în același timp să te deranjeze dacă cei apropiați mănâncă în cantități prea mari. Deoarece tu îți permiți foarte rar acest lucru, va fi greu să accepți faptul că altcineva poate să își permită acest lucru. Pentru a-ți acorda dreptul să mănânci atunci când îți este foame și mai ales, tot ceea ce îți place, crezi că trebuie să meriți acest lucru. În caz contrar, îți impui restricții. De multe ori am văzut persoane care încep să mănânce cu poftă, cu plăcere și deodată, fără niciun motiv aparent, își împing fărfulia, spunând: *Gata, ajunge. Trebuie să mă opresc acum.* Se poate chiar observa o anumită duri-

tate în tonul lor. Își pun masca rigidului și decid că este momentul să se controleze.

Reamintesc faptul că toate aceste forme de control și pierderea acestuia, corespunzătoare celor cinci răni, sunt o reflectare a tipului de control care se manifestă în viața ta psihologică. Fizicul este întotdeauna o reflectare a ceea ce se întâmplă dincolo de învelișul corporal. De aceea este inutil să te controlezi la nivel fizic, deoarece cauza controlului se dovedește a fi dincolo de nivelul fizic și va continua să persiste. Este ca și cum ai încerca să ascunzi o rană cu un pansament, fără să o îngrijești, sperând că astfel nu o vei mai vedea. Efectul obținut va fi exact contrariul, rana riscă să se agraveze. Acest lucru este valabil pentru toate afecțiunile fizice care, conform medicinei, sunt cauzate de o proastă gestionare a alimentelor, prin care nu se respectă nevoile corpului. De exemplu, crizele de ficat, indigestiile, arsurile stomacale, hipoglicemia, diabetul, problemele intestinale etc. sunt afecțiuni care necesită schimbarea regimului alimentar. Aceste probleme fizice nu sunt decât expresia ființei tale, care vrea să îți atragă atenția asupra atitudinilor interioare care nu mai sunt benefice pentru tine. Dumnezeuul tău interior încearcă să îți spună, prin aceste afecțiuni, că a sosit timpul să înveți să te iubești mai mult. Nu voi intra în detalii aici deoarece am consacrat o întreagă carte acestui subiect, bolilor și afecțiunilor (*Corpul tău îți spune: iubește-te!* Editura Ascendent, București)

## Alegerea alimentelor

În încheierea acestui capitol, vom face un rezumat al semnificației diverselor alegeri și comportamente alimentare frecvente. Alegerile pe care le facem și comportamentele sunt un alt mijloc de a ne conștientiza rănille. În capitolul patru, vei găsi o metodă simplă și rapidă pentru a te ajuta să te cunoști mai mult, cu ajutorul alimentației. Referirile pe care le fac cuprind nu doar alimentele, ci și băuturile, cu excepția apei.

Pentru fiecare aliment menționat există mai multe explicații. Este posibil să nu ai nevoie decât de o singură explicație sau să ai nevoie de mai multe explicații.

**Alimentele sărate sau prea sărate:** poți să vrei să adaugi tu sare, la mâncarea preparată de altcineva. Ai o dificultate dacă nu ești tu cel care are întotdeauna ultimul cuvânt de spus. Vrei să ai dreptate. Vrei ca totul să funcționeze așa cum îți dorești tu. Ai o depresie inutilă în fața imposibilității de a controla totul. Ți este greu să te exprimi, deși ai vrea ca tu să ai ultimul cuvânt. Cum poți să știi ce înseamnă "prea sărat"? Este foarte posibil ca și tu să faci parte din majoritatea oamenilor, care consumă prea multă sare. Cantitatea minimă necesară de sare pe zi este de o jumătate de gram, iar cantitatea ideală, de un gram și jumătate pe zi. În America, media cotidiană de consum de sare este de șapte grame, deci de mai mult de patru ori peste media normală. Sarea se regăsește foarte des ca și conservant, în interiorul tuturor



alimentelor semipreparate din magazine. Aceasta este cauza pentru care, conform studiilor medicilor canadieni, nouă din zece canadieni suferă de hipertensiune. În realitate însă, nu sarea este cauza hipertensiunii, ci mai degrabă emoțiile trăite, care te fac să absorbi prea multă sare.

**Alimentele dulci sau zahărul:** lipsa de dulceată din viața ta. Când ești prea exigent cu tine, îți ceri prea multe. Dificultatea de a-ți face complimente și a-ți recunoaște adevărata valoare. Când crezi că ai dreptul la o recompensă doar atunci când ai realizat ceva important. Teama de a fi egoist. Când nu poți primi ceva cu adevărat, crezi că îți lipsește mereu ceva, ceea ce înseamnă că ești mai atent la ceea ce nu primești de fapt, în funcție de propriile tale așteptări.

Cum poți să știi dacă mănânci sau bei "prea mult zahăr"?

Rezultatele cercetărilor întreprinse în acest sens sunt diferite unele față de altele. Din câte am aflat, cantitatea de zahăr conținută în trei fructe proaspete este mai mult decât suficientă pentru necesarul zilnic. Prin urmare, orice surplus este un semn de indulgență.

**Alimentele condimentate sau condimentele:** lipsa condimentelor din viața ta, ceea ce înseamnă absența sau lipsa frumuseții în lucrurile din jurul tău și mai ales a celor din interiorul tău. Lipsa de pasiune, fie în viața amoroasă, fie în cea profesională sau în viața ta, în general. Faptul de a te lăsa condus de

mental, de analitic, în loc să simți cu adevărat ce se întâmplă în tine, să fii mai pasionat de viața ta. Frica de a simți ceva. A nu fi recunoscător și a nu percepe micile momente de bucurie din viața ta.

**Alimente grele și grase:** dezgust față de tine însuși, fie pe plan fizic, fie pe plan psihologic. Culpabilitate. Când vrei să te pedepsești, să îți încarci corpul cu alimentele cele mai greu de digerat, de asimilat sau de eliminat. Când crezi că meriți să fii pedepsit, dacă te ocupi de tine înaintea celorlalți.

**Alimente crocante:** când ești prea exigent față de tine însuși. Crezi că viața ta trebuie să fie mai dură, mai dificilă. Când te zbați prea mult, îți faci griji pentru orice, când îți complici viața atunci când nu este cazul. Crezi că trebuie să îți câștigi fericirea cu sudoarea frunții.

Când îți porți pică deoarece te consideri o persoană slabă sau leneșă. În relația cu ceilalți: critici foarte repede, ești nerăbdător și dai dovadă de intoleranță.

**Alimente moi:** lipsa de forță, de susținere pentru a-ți construi viața pe care o vrei. Contezi pe ceilalți pentru fericirea ta. Crezi că nu vei reuși să faci nimic singur. Îți porți pică pentru că îți dorești o viață fericită, ușoară, lipsită de griji. Crezi că dacă te porți ca o persoană puternică, ceilalți nu se vor mai ocupa de tine.

**Cafeina:** crezi că lipsește un stimulant în viața ta, adică ai foarte puține scopuri motivante, pentru care să merite să te trezești dimineața. Te ocupi mai mult de proiectele, de obiectivele și planurile altora decât de ale tale.

**Prea multă pâine:** faptul de a nu îți e de ajuns niciodată pâinea – alimentul de bază al tuturor înseamnă că crezi că nu ești suficient de bine hrănit de cei apropiați ție. Ești dependent fie de prezența acestora, de atenția lor, de complimentele lor, de recunoașterea sau de opinia acestora, care constituie o formă de susținere pentru tine.



Precizez că tot ceea ce menționat mai sus nu trebuie să devină sau să degenereze în obsesie. Toate aceste descrieri sunt pentru momentele și situațiile în care îți dai seama că ai exagerat peste limita normală. De exemplu, nu înseamnă că, dacă îți place să mănânci din când în când *spaghetti* (un aliment moale) contezi pe ceilalți pentru a fi fericit. Dar dacă însă îți place să mănânci paste de mai multe ori pe săptămână, definiția de mai sus ți se poate aplica în acest caz.

Acest lucru este valabil pentru toate exemplele de mai sus. Dacă bei una-două cafele pe zi, acest lucru este foarte diferit de situația în care cineva bea multe cafele pe zi, nici nu mai știe câte căni de cafea a băut.

## Diferite comportamente alimentare

Pentru fiecare comportament menționat în continuare există mai multe explicații. Este posibil să îți convină una singură sau mai multe dintre ele.

**A mânca sau a bea foarte încet:** vrei să prelungești plăcerea, cauți atenția, prezența celorlalți. Teama de singurătate.

**A mânca sau a bea foarte repede:** când nu ești prezent cu adevărat la masă, vrei să controlezi ceva sau pe altcineva. Vrei să controlezi timpul. Ți este teamă că ceilalți te consideră prea lent, iresponsabil, de neîncredere. Vrei să câștigi, să ai un ascendent asupra cuiva. Teama de a nu fi la înălțime.

**A mânca sau a bea foarte puțin:** crezi că nu meriți să fii hrănit de mama ta sau de ceva ce are legătură cu dragostea maternă. Nu îți cunoști adevăratele nevoi. Teama de a fi iubit devine mai puternică decât dorința de a fi iubit. A nu mânca sau a nu bea suficient indică adeseori faptul că există ceva "prea mult" într-un alt domeniu, în care nu te accepți așa cum ești. Acest lucru poate însemna de asemenea că poți gestiona acest surplus, dar nu ești conștient de el.

**A mânca sau a bea prea mult:** când te umpli până când te simți rău, nu ești în contact cu propriile tale limite. Vrei să îți asumi prea multe răspunderi sau să faci prea multe pentru ceilalți. Vrei să îi răsfeți

prea mult pe ceilalți, în detrimentul propriilor tale nevoi. Frica de a nu fi iubit. Te pedepsești pe tine însuși deoarece ai mâncat prea mult. Faptul de a mânca sau de a bea prea mult indică adeseori că există ceva "prea puțin" într-un alt domeniu, în care nu te accepți așa cum ești. Este posibil să te comporți ca și cum "te-ai săturat" dar să nu fi conștient de acest lucru.

**A mușca din mâncare:** a avea intenția de a mușca pe cineva. Când vrei să îți controlezi furia. Când ai așteptări, fără un acord în prealabil. Când vrei ca totul să decurgă conform propriilor tale dorințe. Teamă de a fi moale, vulnerabil și intoleranța acestui comportament când se manifestă la tine.

**A înghiți repede fără să savurezi mâncarea:** vrei să faci pe cineva să dispară. Ai resentimente, păstrezi o ranchiună. Refuzi să vezi și să accepți partea bună a celuilalt. Teamă de a fi vulnerabil. Faptul de a nu savura nimic indică de asemenea că acea persoană are o dificultate în a se bucura de plăcerile vieții. Este o persoană care își poartă pică atunci când își acordă acest drept.

### Capitolul 3

#### Îți cunoști nevoile corpului?

Pentru a reuși să te cunoști prin intermediul a ceea ce asimilezi prin alimentație, primul lucru pe care trebuie să îl știi este dacă îți ascuți sau nu nevoile corpului tău fizic. Când ești conștient că le ascuți, acest lucru înseamnă de asemenea că îți ascuți în același timp nevoile corpului emoțional și ale celui mental. Dacă nu îți ascuți corpul fizic, vei afla că nu faci acest lucru nici în ceea ce privește corpul emoțional și cel mental. Cele trei corpuri, care constituie învelișul nostru material și ne ajută să trăim pe această planetă, nu pot fi disociate unul de altul. Tot ceea ce se întâmplă în unul dintre ele le afectează în mod automat pe celelalte două. Așadar, este mai înțelept să știi ce trăiești la nivelul corpului tău fizic, acesta fiind mult mai tangibil decât celelalte două.

De aceea vă reamintesc acum ce înseamnă "să îți ascuți nevoile corpului fizic". Cu toate că majoritatea dintre noi am învățat aceste lucruri încă din copilărie, este important să ni le reamintim. Corpul nostru fizic are nevoie:

- să aspire aerul
- să bea apă
- să se hrănească
- să se miște
- să se odihnească și să doarmă.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

În acest capitol voi insista mai ales pe nevoia de a se alimenta – celelalte nevoi vor fi abordate în capitolul șase.

Eu de exemplu, când eram mică auzeam vorbindu-se despre o alimentație corectă și înțelegeam că acest lucru înseamnă „să nu mănânci decât lucruri plictisitoare” sau „să te privezi de lucrurile bune” sau „ce e sănătos nu este gustos” sau „să fii atent la tot ceea ce mănânci” (lucru care necesită un efort destul de mare). În cazul tău, ce a înregistrat creierul când ai aflat că este important să asculți nevoile alimentare ale corpului tău fizic? Intenția mea de a recapitula aceste nevoi nu își propune deloc să te determine să te controlezi, din contră. De fapt, astăzi știu că nu controlul reprezintă soluția. De aceea descurajez orice formă de control, atât pe plan fizic, cât și emoțional și mental. Intenția mea este de a te ajuta să realizezi faptul că, corpul tău - care este vehiculul tău în această viață - este asemenea oricărui alt mijloc de transport. Dacă nu este întreținut sau nu primește nicio atenție sau îngrijirile necesare, va avea o durată de viață scurtă și nu va putea funcționa la adevărata sa capacitate.

Voi reaminti acum principalele motive pentru care ne hrănim:

- Pentru a ne asigura creșterea și dezvoltarea fizică și psihică
- Pentru a ne întreține corpul
- Pentru a păstra imunitatea naturală a corpului
- Pentru a asigura continuitatea speciei

## Îți cunoști nevoile corpului?

Așadar, principalele motive pentru care mâncăm nu sunt foamea sau plăcerea de a savura mâncarea.

Acestea din urmă ar trebui să fie pe un plan secundar în motivațiile oamenilor. Acesta este principalul motiv pentru care trebuie să fim vigilenți la alegerea calității a ceea ce ingerăm.

## Cele șase elemente nutritive

Pentru a funcționa pe deplin, corpul tău are nevoie de șase elemente nutritive. Atunci când îți este foame sau sete, corpul îți arată de care dintre aceste elemente ai nevoie. Într-o anumită situație poate ai nevoie de apă, de proteine, de lipide (grăsimi) sau glucide (din dulciuri), de vitamine sau de minerale.

Atunci când îi dai corpului alt element, de care nu are nevoie, îl încarci, îi dai prea mult de lucru și astfel își pierde din energie, în timp ce scopul alimentației este să îi dai mai multă energie. Acest lucru arată că nu știi să îți asculți nevoile, în general. De exemplu, zaharurile rafinate, amidonul alb, grăsimile ne-esențiale, alcoolul, cofeina, tutunul, precum și toate produsele chimice (inclusiv medicamentele) sunt ingrediente care provoacă un efort mare pentru corp, prin digestia, asimilarea și eliminarea lor.

Vei afla, pe parcursul lecturii acestei cărți motivele pentru care te alimentezi mai mult într-un mod decât în altul. Încă nu am întâlnit nicio persoană care să își asculte ÎNTOTDEAUNA nevoile corpului. Ceea ce este însă liniștitor este faptul că, corpul nostru este de o forță și de o flexibilitate extraordinare și



Ascultă și mănâncă — *Încetează să te mai controlezi!*

știe, prin inteligența lui înnăscută că starea naturală a ființei umane este aceea de a trăi în armonie. Pentru a cunoaște această armonie, este nevoie să învățăm să ne iubim mai mult, pentru a ști să ne ascultăm adevăratele nevoi, pe toate planurile. Nu vreau deloc să te culpabilizezi atunci când îți dai seama că nu îți ascuți nevoile. Conștientizarea acestui fapt trebuie folosită numai în scopul de a te cunoaște mai bine.

Referitor la cele șase elemente nutritive, este important să nu uiți că, cu cât ingredientele sunt mai naturale, cu atât corpul va fi mai fericit deoarece aparatul digestiv va avea mai puțin de lucru.

**Apa.** După aer, este nevoia cea mai importantă a corpului nostru, acesta fiind constituit din 65% apă. Apa este necesară pentru sânge, pentru țesuturi, precum și pentru transportul elementelor nutritive, eliminarea deșeurilor și pentru a ajuta corpul să își regleze temperatura. Când îți este sete, corpul tău are nevoie doar de apă pură. Este o mare diferență între a bea o apă curată și o apă plină de elemente chimice. Pentru a verifica apa, lasă un pahar de apă pură, la temperatura camerei lângă un pahar de apă impură, cu clor de exemplu, timp de douăzeci și patru de ore. Apoi gustă din ambele pahare. Vei afla astfel ce înseamnă să bei o apă impură. În plus, este bine să știi că corpul tău are nevoie de cel puțin doi litri de apă pe zi, pentru a înlocui ceea ce pierzi prin urină, prin respirație sau prin porii pielii. Însă nu poți include în acești doi litri alte lichide, precum ceaiul, cafeaua sau alte băuturi. În momentul în care apa nu posedă elementul cheie al unei purități absolute  $H_2O$ ,

lichidul se va infiltra în sistemul digestiv. În timp ce apa pură va fi asimilată de către corpul întreg.

Fiecare dintre noi își poate schimba obiceiurile. Ai observat ce perseverență are o persoană care se apucă de fumat, de fiecare dată când nu uită să își ia un pachet de țigări al ea? Depinde doar de o decizie. La fel poți să iei hotărârea de a avea tot timpul o sticlă de apă la tine. Este posibil ca în primele săptămâni să fii obligat să pui câteva sticle de apă în locuri vizibile, pentru a-ți aminti. Dar te asigur că acest obicei foarte bun nu poate fi decât benefic pentru tine.

Să nu uiți că atunci când corpului tău îi este sete, orice alt lucru pe care îl absorbi nu are capacitatea reală de a potoli această sete! Din contră! Nu face decât să o accentueze. Știai, de exemplu că, într-o sticlă de cola există echivalentul a opt lingurițe de zahăr? Și că pentru fiecare cană de cafea băută, corpul elimină o cantitate dublă de apă? Dacă de exemplu, bei patru căni de cafea pe zi, vei avea nevoie de patru pahare de apă în plus, pe lângă cei doi litri de apă recomandați. Berea are același efect ca și cafeaua.

Voi menționa mai pe scurt celelalte cinci elemente nutritive deoarece scopul acestei cărți, după cum am mai spus, nu este acela de a vă învăța cum să vă hrăniți corect. Intenția este de a vă ajuta să vă cunoașteți mai mult prin intermediul felului în care vă alimentați, în loc să încercați să vă controlați mereu.

**Proteinele.** Sunt necesare pentru a ne construi, pentru a întreține și a repara celulele. De exemplu, proteinele sunt cele care favorizează creșterea, creșterea părului, a unghiilor et. Dacă asimilăm proteine naturale – din legume, vegetale, cereale etc. – acestea sunt mult mai ușor de asimilat decât proteinele animale. Dacă ne hrănim cu proteine provenind de la un animal fericit, adică un animal crescut în natură, spre deosebire de animalele crescute în "lagăre de concentrare sau uzine" va fi din nou o diferență foarte mare.

**Lipidele.** Cel mai important rol pe care îl au este acela de a aduce o sursă concentrată de energie corpului și de a menține o rezervă de energie în țesutul adipos. Lipidele au o mare importanță pentru sănătatea pielii. Corpul are nevoie mai ales de grăsimi nesaturate, de origine vegetală. Grăsimile saturate, de origine animală, nu sunt acizi grași esențiali. Aceștia din urmă sunt esențiali corpului, dar pe care corpul nu îi poate produce.

**Glucidele.** Cu toții avem nevoie de glucide, principala noastră sursă de energie. În plus, creierul nu se poate hrăni decât cu glucide. Acestea se găsesc în zahăr și în amidon. Este bine să le căutăm în zaharuri naturale și în amidon nealbit. Glucidele de care are corpul nevoie trebuie să provină din surse naturale, precum fructele. Doarece este nevoie de vitamina B pentru a transforma hidrataii de carbon în energie, când absorbim zahăr rafinat, care nu conține vitamina B, în loc să îi dăm energie corpului nostru, îi luăm

## Îți cunoști nevoile corpului?

energia, pentru a elimina acei carbohidrați inutili. Când aceștia nu sunt eliminați, se depun în corp. Un zahăr natural, ușor de asimilat care are un nivel de glicemie scăzut, este siropul de agavă. Acest sirop este extras din seva cactusului, fiind pentru triburile de amerindieni nectarul prin excelență.

Se pot afla foarte multe informații despre cele șase elemente nutritive, în cărți sau pe internet. Poți verifica astfel cât de mult îți soliciți corpul să depună eforturi prin felul în care îl alimentezi. Ai observat deja că, dacă îți soliciți prea mult corul prin ceea ce îi dai de asimilat, digerat și eliminat, după ce bei și ce mănânci, înseamnă că faci același lucru și în viață, în general: îți ceri prea mult, nu te iubești destul pentru a-ți face viața mai ușoară. Vom afla într-un capitol următor care este semnificația mai precisă a mai multor alimente.

### **Masticația**

Mai există un factor care trebuie de asemenea luat în considerare: masticația. Cu cât mestecăm mai mult mâncarea, glandele salivare vor secreta mai multă salivă, saliva deține mai multe funcții:

- curăță gura
- dizolvă ingredientele chimice ale hranei, pentru ca gustul acesteia să poată fi perceptibil și pentru a simți savoara alimentelor,
- umezește mâncarea și ajută la formarea bolului alimentar,

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

- conține enzime care ajută la digerarea grăsimilor, ușurând activitatea stomacului,
- reglează pH-ul din gură și blochează atacurile acizilor asupra dinților, menținând calitatea acestora.

Când înghiți prea repede, nu mai treci prin această etapă de pre-digestie, lucru care dăunează digestiei principale. Prin urmare, renunți la multe elemente nutritive benefice, pe care hrana ni le conferă. Nu crezi că este păcat să alegi alimente sănătoase, cele mai naturale și să nu profiți la maximum de acest lucru? Un alt avantaj al unei masticații bune este că aceasta contribuie la scoaterea elementelor nutritive din toate alimentele- mai ales în cazul celor naturale - nu numai în interiorul corpului nostru fizic, ci și la nivel emoțional și mental. Astfel beneficiem de toate elementele nutritive. În plus, faptul de a mesteca foarte bine, pe ambele părți ale gurii, te ajută să simți mai bine gustul mâncării, să o savurezi, prin principiile masculin și feminin pe care le deții. Când absorbi hrana și ești conștient că ești energizat pe toate cele trei planuri (fizic, emoțional și mental) și că în plus îți hrănești principiile masculin și feminin, există șanse mari să devii mai atent la ceea ce alegi să mănânci, ascultând astfel mai bine nevoile alimentare ale corpului tău. Astfel poți să simți și cât de gustoase sunt alimentele.

### **A mânca încet și a savura mâncarea**

Faptul de a mesteca lent contribuie la o asimilare liniștită a alimentelor. Nu inventez nimic nou când afirm că este bine să ai timp suficient pentru a mânca.

Acest lucru nu înseamnă însă să faci pauze mari între fiecare înghițitură. În cazul meu, cel mai bun mijloc de a verifica dacă mănânc sau nu încet este să observ dacă gust cu adevărat ceea ce înghit. Persoanele care, la fel ca și mine, sunt foarte rapide de obicei, nu pot mânca la fel de încet ca persoanele care sunt mai lente de obicei. De multe ori am auzit această recomandare, de a lăsa jos cuțitul și furculița, între fiecare înghițitură de mâncare. Important este să găsești soluția cea mai bună pentru tine.

În ceea ce mă privește, dacă îmi acord destul timp, să mestec mâncarea, cu ambele părți ale gurii și simt într-adevăr gustul cu papilele gustative, atunci corpul meu este satisfăcut. De ce este atât de important să simți gustul mâncării? Pentru a ști când corpul este mulțumit și sătul. În general, ne este destul de greu să ne dăm seama când nu ne mai este foame, la masă. Ai observat se se întâmplă când ești foarte răcit și ai nasul înfundat? Este aproape imposibil să guști cu adevărat mâncarea și să o savurezi. Atunci ai senzația că nu ești satisfăcut, că îți este foame în continuare, chiar dacă te-ai ridicat de curând de la masă. A mânca încet nu înseamnă însă să petreci toată ziua la masă. Unii oameni vorbesc tot timpul la masă, alții răspund la telefon, se ridică pentru alte ocupații, citesc o revistă sau o carte atât de interesante încât uită să mai mănânce. Dacă te recunoști în unul dintre aceste scenarii, probabil ai observat deja faptul că, nu guști cu adevărat (sau guști foarte puțin) alimentele! Chiar dacă petreci destul de mult timp la masă, înghiți mâncarea foarte repede.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

Revin asupra faptului că, a nu savura gustul alimentelor indică faptul că există o dificultate în a gusta din plăcerile vieții.

### **Să oferi corpului ceea ce are nevoie**

Este posibil să nu te hrănești doar cu alimente sănătoase, dar oare atunci îi dai corpului tău ceea ce are el nevoie, în momentul în care are nevoie?

Pentru a afla nu este nevoie decât să te gândești câteva secunde, înainte de a bea sau de a mânca ceva și să te întrebi: *CHIAR AM NEVOIE DE ACEST LUCRU ACUM?* La început este aproape sigur că nu vei ști să răspunsul potrivit. Suntem specialiști în a ne convinge să credem anumite lucruri și este foarte ușor să îți spui: *Da, chiar am nevoie de prăjitura aceasta acum.*

Să încercăm acum să facem diferența dintre o nevoie și o dorință. Ni se întâmplă foarte des să ne dorim ceva ce nu răspunde cu adevărat nevoilor corpului nostru și nu încercăm să aflăm care sunt aceste nevoi. Să presupunem că ești la tine acasă și știi că ai o ciocolată foarte bună în sertar. Simplul fapt de a te gândi la ea te face să nu mai poți de poftă. Este posibil să ai nevoie de ea. Pentru a ști, poți să îți pui următoarea întrebare: *Dacă nu ar fi fost aici în sertar, m-aș fi gândit la ciocolată?* Dacă răspunzi spontan, *DA* și ai fi în sare să mergi oriunde să iei o ciocolată, este foarte probabil să ai cu adevărat nevoie de ea.

Modalitatea de a recunoaște dacă o poftă corespunde cu adevărat unei nevoi este aceea de a aștepta

cel puțin jumătate de oră și, dacă după acest timp uiți de ea, atunci era doar ceva trecător. Dacă însă gândul la acel lucru persistă înseamnă că este vorba despre o nevoie. Dar oare este o nevoie fizică sau psihologică? Pentru a ști, verifică mai întâi dacă îți este într-adevăr foame. **Deoarece pofta de a mânca și foamea sunt două lucruri foarte diferite.** Dacă tocmai te-ai ridicat de la masă, acum o oră, nu îți este cu adevărat foame. Persistă doar pofta pentru ciocolată și este foarte posibil ca această poftă să umple o nevoie psihologică, de exemplu nevoia prezenței cuiva, nevoia unei recompense, nevoia de a fi liniștit, recunoscut sau altceva. În acest caz mănânci ciocolata chiar dacă corpul tău fizic nu are nevoie de ea. Cel puțin poți fi recunoscător pentru faptul că ai devenit conștient de nevoia psihologică pe care o ai pe moment. Îți vei da seama că atunci când mănânci sau bei ceva, fiind conștient că ai nevoie de altceva, îți va fi mult mai ușor să încetezi să mai absorbi acel lucru. Treptat, vei găsi un alt mijloc pentru a umple acea nevoie. Când îți este foame, corpul îți atrage atenția, în felul său, prin diverse zgomote sau senzații. Devenind mai atent vei ști imediat care sunt semnele tale personale pentru a detecta când îți este foame cu adevărat. Aceste semne variază de la o persoană la alta. Pentru a le putea recunoaște este suficient să îți asculți corpul, care știe exact când îi este foame și de ce anume are nevoie. Dacă crezi că îți este foame, este un semn că nu îți este foame cu adevărat. Este ca și cum ai întreba pe cine dacă îl doare spatele și persoana aceea îți răspunde *Cred că mă doare*. După un astfel de răspuns poți să deduci, logic, că nu îl



doare cu adevărat. Ai încredere în corpul tău când acesta te avertizează că e momentul să elimini ceva? E nevoie să îi reamintești când e momentul să transpire? Sau cum să vindece și să cicatrizeze o rană? Acest lucru este valabil pentru toate funcțiile corpului. De fapt, este mașina cea mai sofisticată din lume și, mai ales, are propria sa inteligență. Așadar nu este nevoie să decizi tu pentru corpul tău când îi este foame.

Când ești sigur că îți este foame și pentru a te asigura că îl hrănești cu ceea ce are nevoie, următoarele întrebări se dovedesc a fi foarte utile:

*Ce îmi transmit papilele mele gustative?*

*Vreau ceva cald, ceva rece?*

*Ceva tare? Ceva moale?*

*Ceva dulce? Ceva sărat?*

Cu puțin exercițiu vei fi plăcut surprins să vezi cu câtă viteză vei pune aceste întrebări și cât de repede vei obține răspunsurile. De exemplu, ai putea să primești următorul mesaj: ceva cald, moale și sărat. Astfel va fi mai ușor să alegi pentru a răspunde nevoii tale: o tocăniță? Paste? Orez? Legume fierte?... Decizia îți aparține...

Îți atrag atenția asupra faptului că este fals să crezi că atunci când îți este foame poți să mănânci orice. Există mulți părinți care au repetat acest lucru copiilor lor, când aceștia spuneau că le este foame, dar nu voiau să mănânce ceea ce le pregătise mama lor. Când îți este foame, corpul tău cere unul sau mai multe elemente nutritive indispensabile bunei sale

funcționări. Dacă îi dai un element de care nu are nevoie, corpul va continua să îți ceară ceea ce vrea.

Dacă îți este greu la început să faci acest exercițiu, îl poți face în ritmul tău. Te asigur că, după câteva zile, va deveni tot mai simplu să înțelegi ce vrea corpul tău. Este firesc să îți fie mai greu dacă nu ai această obișnuință de a verifica ce vrea să îți ceară atunci când semnalează că îi este foame. Este nevoie de timp și de multă practică. Există persoane care au știut imediat să meargă cu bicicleta, să conducă o mașină, să danseze sau să gătească, fără să practice de nenumărate ori înainte? Este foarte important să fii perseverent și tolerant cu tine însuși. Astfel vei evita mult stres. Și în plus, o faci pentru binele tău personal.

### **Să îți fie foame dar să nu știi ce să mănânci**

Atunci când nu reușești să te decizi asupra alimentelor pe care le vei mânca, chiar dacă ești convins că îți este într-adevăr foame, încearcă să conștientizezi faptul că acest lucru este valabil în general în viața ta. Știi că ai nevoie de mai mult pentru a fi fericit, dar nu reușești să afli imediat ce vrei cu adevărat. Acest tip de situație se întâlnește frecvent în cazul persoanelor cărora le este greu să aibă și să își fixeze obiective precise, scopuri entuziaste. Dacă ți se întâmplă acest lucru, poți să îți pui următoarea întrebare: *Dacă toate circumstanțele ar fi perfecte, dacă aș avea timp, energie, cunoștințe și chiar și banii necesari și în plus ceea ce îmi doresc eu nu ar deranja pe nimeni, ce aș vrea să am ACUM?*

Reține primul răspuns care îți trece prin minte. Acest lucru nu înseamnă însă că acea dorință trebuie să se manifeste imediat. Dar cel puțin devii conștient de ceva care te entuziasmează, te motivează. Nu îți rămâne decât să începi să faci anumite acțiuni care te pot duce spre obiectivul pe care ți l-ai fixat. Un alt mijloc de a deveni conștient de o nevoie este să îți reamintești visele pe care le aveai în copilărie și în adolescență. Altfel spus, ceea ce credeam atunci că ne va face plăcere mai târziu. Aceste dorințe neîmplinite se pot transforma în nevoi ale ființei tale. Când îți vei cunoaște mai bine adevăratele nevoi, alegerea alimentelor pentru a răspunde nevoilor corpului tău fizic va fi mult mai ușor de făcut.

## Capitolul patru

### Cunoașterea prin alimentație

Ținând cont de aceea ce am menționat în capitolul anterior, poți deveni conștient de gradul de iubire de sine, observând dacă îți oferi corpului tău fizic doar ceea ce are el nevoie și atunci când are nevoie de acel lucru. Faptul de a folosi alimentația pentru a-ți asculta corpul este un mijloc rapid și eficient de a deveni conștient dacă ascuți nevoile ființei tale sau nu. Există deci o diferență între a-ți asculta corpul și a asculta nevoile acestuia. A-ți asculta nevoile înseamnă a acționa, a le oferi celor trei corpuri ceea ce au nevoie, plecând de la ceea ce ai descoperit ascultându-ți corpul. Corpul fizic, fiind reflectarea tangibilă a celor două corpuri subtile - cel emoțional și cel mental, este mijlocul prin excelență de care dispune ființa umană pentru a descoperi ceea ce refuză să vadă sau ceea ce îi este greu să descopere pe plan emoțional și mental.

De exemplu, o persoană care este furioasă și care încearcă să se convingă că totul este bine, poate reuși să se controleze perfect. Dacă știe să se observe, în felul în care mănâncă, va putea să își dea seama că mănâncă cu furie, prin felul în care devorează sau mușcă alimentele. Sau o altă persoană poate crede că nu se simte deloc vinovată, când de fapt, inconștient bea sau mănâncă ceva ce are legătură cu culpa-

bilitatea. Când te simți vinovat pentru că ai mâncat un anumit aliment, trebuie să folosești această situație pentru a conștientiza faptul că, adevărata culpabilitate provine din cu totul alt lucru decât alimentația. Observând ce se întâmplă imediat după aceea, vei descoperi că te simți vinovat pentru altceva. Astfel vei putea lucra pe sursa problemei, nu doar la nivelul alimentației.

Dacă nu crezi în consistența acestei teorii și în faptul că cele trei corpuri sunt reflectarea fiecăruia dintre ele, îți va fi greu să folosești mijloacele propuse aici. În general, o perioadă de trei luni de încercări se dovedește a fi suficientă pentru a vedea dacă o metodă ne convine sau nu. Dacă te numeri printre cei care au îndoieli, de ce să nu îți oferi șansa de a încerca? Cine știe? Poate vei obține rezultate excelente! Dacă metoda mea nu îți convine, poți să verifici în trei luni acest lucru.

### **Agenda zilnică**

Îți propun ca, în următoarele trei luni să îți acorzi un răgaz, la sfârșitul fiecărei zile pentru a nota o agendă zilnică a alimentației. Există un model pentru acest program pe site-ul [www.lisebourbeau.com](http://www.lisebourbeau.com), pe care îl poți imprima. Acest program te va ajuta să realizezi o retrospectivă a fiecărei zile. Poți să începi să notezi, din momentul în care scrii și să revii până la momentul dimineții. Nu este vorba de a întocmi o listă cu toate detaliile referitoare la mâncare, de exemplu toate ingredientele conținute într-o salată sau câte calorii conține aceasta, ci de a descoperi

dacă, în general, îi oferi corpului tău lucrurile de care are el nevoie și motivațiile pe care le ai pentru a mânca sau a bea.

O să vă dau un exemplu, cazul unei femei căsătorite, Rita, care locuiește singură cu cei doi copii ai ei și muncește cu normă întreagă la un birou.

Ora	Alimentele și lichidele
21 h	2 biscuiți Un pahar cu lapte
18 h 30	O farfurie de supă O felie de pâine Pui și sos 3 cartofi A doua felie de pâine 2 cupe de înghețată Ceai
17 h 30	2 beri Mazăre
Pe la 15 h	2 cafele
12 h 30	Un hamburger Cartofi prăjiți (o porție mare) O băutură gazoasă Un croissant cu mere Cafea
11 h	Cafea 2 biscuiți dulci
10 h	Cafea
7 h 30	2 felii de pâine prăjită cu dulceață 2 cafele

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

După aceea poți să notezi câte pahare de apă ai băut în acea zi. Nu uita faptul că, corpul are nevoie de doi litri de apă pe zi, echivalentul a opt pahare de 250ml. De obicei, un pahar obișnuit de apă are 375 ml. După ce ai completat primele două coloane, continui cu coloana următoare, pentru a verifica dacă îți era foame sau nu și ce anume te-a motivat să mănânci sau să bei.

Pe măsură ce continui exercițiul pot apărea mai multe situații:

- Îți este foame și mănânci doar ceea ce vrei să mănânci,
- Îți este foame și mănânci orice, fără să observi de ce anume ai nevoie
- Îți este foame și mănânci prea mult
- Nu îți este cu adevărat foame și mănânci din alte motive (pe care le voi menționa în continuare).

În prima etapă marchezi locul unde scrie „mi-e foame” sau „nu îmi este foame”. Faci același lucru pentru cea de-a treia coloană „Mănânci în funcție de nevoile tale”. Reamintesc faptul că, pentru a ști dacă îți ascuți sau nu nevoile este important să te întrebi mai întâi dacă îți vrei să mănânci ceva cald, ceva rece, moale sau tare, dulce sau sărat.

Știi clar ce voiai să mănânci în acel moment? De exemplu, dacă în cursul zilei începe să ți se facă foame și îți este poftă de o tocăniță gustoasă, cu siguranță este lucrul de care are nevoie corpul tău. Dacă însă, în momentul mesei pari încă nehotărât, atunci este momentul să îți pui întrebarea pe care o

sugeram mai înainte. Îți reamintesc de asemenea faptul că, atunci când te întrebi dacă îți este foame și ignori sau răspunsul întârzie să apară, atunci este evident faptul că nu îți este foame.

Este ca și cum te-ai întreba: *Oare vreau să mă căsătoresc cu X?* și răspunsul ar întârzia să apară... În fața acestei ezitări ai avea totuși avantajul faptului că astfel ai avea timp să îți revizuiești sentimentele și să te întrebi dacă ești într-adevăr pregătit pentru căsătorie.

### **Alte șase motive pentru a te alimenta**

Aceste alte motivații sunt: din principiu, din obișnuință, de emoție, de poftă, pentru a te recompensa sau de lene. În total există șapte motivații diferite (inclusiv foamea) pentru care mâncăm.

Ești motivat **din principiu** atunci când mănânci sau bei, influențat de noțiunile tale de bine și de rău, în această categorie pot fi incluse următoarele situații:

- **Teama de a risipi.** Când mănânci sau bei ceva înainte ca acel lucru să se strice. Adaugi mai multă mâncare în farfurie, în loc să arunci surplusul. Mănânci chiar și din farfuria celorlalți. Sau când mănânci tot ce este pe masă, când ești în vizită la cineva, de exemplu pâinea, apertivele și desertul, incluse în masă. Când alegi mâncarea cea mai ieftină, la restaurant sau la piață, deși nu vrei să mănânci acel lucru. Privarea de un anumit aliment, deși ți-l poți permite financiar



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

- Teama de a nu fi pe plac cuiva. Ești incapabil să spui nu cuiva care îți oferă mâncare sau băutură, deși nu îți dorești acel lucru.
- Teama de a spune că nu îți place o anumită mâncare, după ce ai gustat-o,
- Teama de a fi judecat. Faci ca și ceilalți, de teamă că altfel, aceștia vor spune sau vor crede ceva rău despre tine,
- Teama de consecințe. Mănânci din obligație, fără plăcere, doar pentru a-ți hrăni corpul.

Ești motivat de **obișnuință** atunci când:

- Mănânci des sau tot timpul același lucru. De exemplu: două felii de pâine cu unt de arahide la micul dejun sau două comuri cu cafea.
- Mănânci des sau tot timpul la aceeași oră
- Te porți așa cum ai învățat în copilărie, de exemplu să iei trei mese pe zi, să nu sari peste micul dejun etc.
- Eziți sau refuzi să încerci un nou fel de mâncare, deoarece nu l-ai gustat niciodată.

Ești motivat de **emoție** atunci când:

- Știi că nu îți este cu adevărat foame, dar ceva din interior te împinge să mănânci sau să bei ceva,
- Te întrebi *Oare ce aș putea mânca?* Fără să știi ce aliment să alegi și știind că nu mănânci din principiu sau din obișnuință.

- Trăiești o stare de furie, frustrare, suferință sau singurătate și mănânci sau bei pentru a te putea defula în ceva.

Ești motivat de **poftă** atunci când ești influențat de unul sau mai multe dintre simțurile tale:

- Mănânci sau bei ceva pentru că miroase bine
- Nu te poți opri pentru că este atât de bun
- Ești atras de un anumit aliment după ce l-ai văzut, deși cu câteva minute înainte nu te-ai fi gândit la el,
- Nu te poți abține să nu guști din mâncarea pe care o vezi,
- Vrei să mănânci și tu ceea ce mănâncă persoana de lângă tine,
- Te atrage un aliment după ce l-ai atins sau mirosit – îți place textura sau mirosul acestuia - de exemplu floricelele de porumb, la cinema
- Când te lași influențat de ceea ce auzi, de exemplu descrierea amănunțită a unui aliment, de către un chelner, la restaurant...

Ești motivat de nevoia de **recompensă** atunci când:

- Tocmai ai terminat o sarcină de care ești mândru și ai tendința să mănânci sau să bei ceva, deși știi foarte clar că nu ai nevoie de acel lucru,
- Ți-ai depășit limitele, ai muncit fără pauză și crezi că mâncarea te va relaxa,
- Te simți frustrat deoarece nimeni nu îți face complimente și atunci mănânci orice (situație care poate apărea și în cazul emoțiilor).

Ești motivat de **lene** atunci când:

- Accepți ceea ce gătește altcineva, în loc să vrei să gătești tu ceva,
- Ești singur și alegi un fel de mâncare ce nu trebuie preparat,
- Alegi mai bine să nu mănânci, decât să fii nevoit să îți faci singur de mâncare,
- Îți cumperi o mâncare gata preparată sau semipreparată, când ieși de la serviciu, pentru a putea mânca repede.

Este posibil să vrei să bei ceva anume din aceleași motive decât cele pe care le-am enumerat mai sus, deși am vorbit doar despre mâncare. În momentul în care îți pui întrebarea *Ce aș putea să beau?* Este important să nu uiți faptul că, corpul tău are nevoie de apă. Astfel, de fiecare dată când bei altceva, este bine să notezi într-una dintre ultimele coloane ale agendei zilnice. În același timp, este posibil să fie nevoie să bifezi mai mult de una dintre cele șase coloane, pentru un aliment, de exemplu, când mănânci bomboane, ca recompensă sau de emoție.

### **Legătura dintre evenimentele cotidiene și motivație**

În coloana, **LEGĂTURĂ**, ai putea să notezi întâmplările mai importante, petrecute înainte de a mânca sau de a bea ceva, fără să ai cu adevărat nevoie de acel lucru.

Revenind la agendă, din exemplul agendei realizată de Rita, putem presupune faptul că aceasta își va da seama că numeroasele cafele pe care le bea au o legătură cu stresul trăit la muncă și în plus, în ziua aceea nici măcar nu avea chef să meargă la serviciu. La prânz, a trebuit să se ocupe de ceva urgent pentru mama ei și, din lipsă de timp, a mâncat la McDonald's. Apoi, berea pe care a băut-o cu o prietenă, după serviciu, a ajutat-o să se destindă și să se recompenseze, deoarece urma să se reîntoarcă acasă, la stresul cotidian. Biscuiții pe care îi mănâncă seara sunt o formă de reconfortare pe care o folosește des, amintindu-i de plăcerea din copilărie. Mama ei îi dădea tot timpul, înainte de culcare, biscuiți și un pahar cu lapte. Iar cele două felii de pâine prăjită, pe care le mănâncă dimineața, fac parte din micul dejun tradițional, pe care îl ia de câțiva ani de zile. Masa de seară poate este luată chiar pentru că îi este foame cu adevărat. În schimb, desertul poate fi o obișnuință, dacă îl ia la sfârșitul fiecărei mese – sau poate este o poftă sau o recompensă.

După ce ai completat lista cu toate alimentele, în fiecare zi, de preferință după fiecare masă sau la sfârșitul zilei - nu însă după câteva zile (deoarece ai putea să uiți date importante), va fi interesant să faci un rezumat, la sfârșitul săptămânii. Vei verifica, în fiecare rubrică, care a fost lucrul cel mai important pentru tine în acea săptămână. De asemenea, vei observa de câte ori ai mâncat pentru că îți era *Foame*. Astfel, vei avea ocazia să descoperi cât de mult îți ascuți propriile tale nevoi, în momentul în care ai nevoie de ceva.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

### **Interpretarea celor cinci motivații**

Acestea sunt interpretările rezultatelor pe care le vei obține:

**A MÂNCA DIN PRINCIPIU SAU DIN OBIȘNUINȚĂ** înseamnă că, în general, **te lași prea mult controlat sau manipulat de credințele tale.** Aceste credințe provin de obicei din educație și din ceea ce ai aînvățat în copilărie și în adolescență. Astfel, trecutul este cel care îți conduce viața. Există mai multe frici care te împiedică să îți asculți intuiția, nevoile adevărate. Prin urmare, ajungi să treci pe lângă multe ocazii interesante. De asemenea, este posibil să fii o persoană reticentă față de ideile noi sau sugestiile celorlalți.

În concluzie, o astfel de persoană, care nu își acordă timp pentru a afla dacă îi este foame și care mănâncă din principiu sau din obișnuință, este o persoană care se lasă condusă de noțiuni precum bine-rău, adecvat-neadecvat, corect-incorect. Practic, ego-ul este cel care îi controlează stomacul. O astfel de persoană are o dificultate în a-și face pe plac sau a gusta din plăcerile vieții, considerând că nu este bine să facă acest lucru, atâta timp cât nu și-a îndeplinit sarcinile. Uneori este posibil să creadă că plăcerile celuiilalt sunt mai importante decât ale sale. Este genul de persoană care obișnuiește să cumpere un lucru pentru că este ieftin, în loc să cumpere ceea ce îi place.

**A MÂNCA DE EMOTIE** – înseamnă că trăiești, conștient sau inconștient, mult mai multe emoții decât

vrei să lași să se vadă. Ești genul de persoană care încearcă să suprimă ceea ce simte. Când simți furie, frustrare, decepție, suferință sau singurătate încerci pe cât posibil să eviți să analizezi lucrurile în profunzime și să simți durerea asociată acestor emoții. Este un mijloc pe care îl folosesc multe persoane, crezând că astfel vor suferi mai puțin. Este important să știi faptul că, atunci când trăiești anumite emoții, acest lucru implică faptul că ai multe așteptări. **Aștepti ca ceilalți să îți arate dragostea sau afecțiunea lor într-un mod care să îți convină ție.**

Iar cum nimeni nu este responsabil de fericirea altora, de fiecare dată când așteptările tale nu sunt îndeplinite, încerci să umpli acel gol interior prin mâncare. De foarte multe ori trăim emoții puternice atunci când facem confuzia între. A IUBI și A PLĂCEA.

*A MÂNCA DE POFTĂ, A FI GURMAND* denotă faptul că simțurile tale sunt nesatisfăcute pe plan psihologic și că, în general, te lași influențat de simțuri.

Adică te lași influențat de ceea ce vezi, auzi sau simți la ceilalți. De obicei, acest lucru este determinat de faptul că te simți responsabil de fericirea celorlalți. De multe ori te simți probabil obligat să faci ceva pentru persoanele aflate în dificultate. Este bine să știi că, cei care se cred responsabili de fericirea sau nefericirea altora se simt adeseori vinovați, iar sentimentul de culpabilitate se reflectă în felul în care se

alimentează. Mai mult, este foarte posibil ca o astfel de persoană să aibă o dificultate în a-i lăsa pe cei dragi să facă propriile lor alegeri, mai ales în cazul în care nu sunt de acord cu acestea. Fericirea ta depinde de fericirea altora și acest lucru creează o stare de lipsă, pe care încerci să o umpli prin mâncare, în loc să înveți să răspunzi propriilor tale nevoi.

**A MÂNCA PENTRU A TE RECOMPENSA** înseamnă că ești genul de persoană care cere foarte mult de la ea însăși, uneori mult peste limitele sale. **Poți fi o persoană perfecționistă și aștepti să faci ceva extraordinar, înainte de a-ți oferi o recompensă.**

Aștepti ca ceilalți să te recunoască, să te felicite sau să îți facă complimente. Dar pentru că nimeni nu este responsabil de fericirea celorlalți, majoritatea dintre noi suntem dezamăgiți, chiar supărați, atunci când așteptările noastre nu sunt îndeplinite. În plus, este posibil să fii genul de persoană care nu recunoaște recompensele pe care și le permite, acordând prea multă atenție la tot ceea ce ai de făcut.

**A MÂNCA DE LENE** înseamnă că ești mult mai dependent de ceilalți decât crezi. Când te afli în prezența celor dragi ai un comportament diferit față de cel pe care îl ai atunci când ești singur. Acționezi în funcție de alegerile celorlalți. Acest lucru înseamnă că nu te consideri suficient de important. Prezența celorlalți îți dă acest fals sentiment de importanță. **Nu**

**crezi suficient de mult în propria ta valoare pentru a-ți asculta nevoile. Atunci când cineva îți oferă ceva gustos de mâncare poți avea impresia că primești sub o altă formă, dragostea maternă, lucru care îți amintește de fericirea sau lipsa legate de această dragoste.**



Când descoperi că nu îți asculți suficient de mult propriile tale nevoi, este important să nu te culpabilizezi. Principalul obiectiv al acestui exercițiu este acela de a te ajuta să te cunoști și nu de a adăuga un alt element de stres în viața ta. În ultimele două capitole vei afla care este atitudinea pe care o poți dezvolta pentru a trăi această experiență în acceptare.

### **Compulsia**

Nu am specificat printre motivațiile pentru care mâncăm, faptul că putem mânca sau bea și din compulsie. Acest termen este folosit atunci când cineva mănâncă alimente solide sau lichide până când nu se mai poate opri. Începe să mănânce pentru că îi este foame sau dintr-un alt motiv, precum emoțiile și, dintr-o dată, nu se mai poate opri. De exemplu, mănâncă toată cutia de înghețată sau toată punga de chipsuri sau o cutie întreagă de ciocolată. Sau un alt exemplu, o persoană care are poftă să mănânce spaghetti, se servește o porție, care în mod normal este suficientă, dar mai ia încă una și încă una, fără să își dea seama. A început să mănânce de foame, care apoi s-a transformat în compulsie. Această atitudine



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

este foarte des întâlnită în momentul desertului, când, de obicei, persoanei respective nu îi mai este foame, dar continuă totuși să mănânce mai multe porții de desert. Această situație indică o lipsă majoră de respect sau de iubire de sine.

Dacă uneori te vezi în această situație, este important să te întrebi, imediat ce devii conștient de acest lucru, ce ai trăit în ultimele ore din moment ce te disprețuiești atât de mult. Este ca și cum, inima ta este atât de lipsită de dragoste pentru tine însuși încât încerci să umpli această lipsă prin mâncare și îți dai seama că, chiar dacă îți umpli până la refuz stomacul, inima ta se va simți în continuare la fel de golită. Totuși, nu are nevoie decât ca tu să îți faci câteva complimente și să recunoști toate lucrurile bune și frumoase, din tine și din afara ta. Persoanele cele mai dispuse la aceste compulsii sunt cele care se resping în mod sistematic, care sunt mult prea exigente față de ele însele. Nimic nu este suficient de bine, după gustul lor. Dragostea lor de sine este atât de scăzută și atunci când sunt convinse că nimeni nu le poate iubi pentru ceea ce sunt cu adevărat. Astfel, sunt mereu nemulțumite, indiferent de ce spun sau ce fac ceilalți pentru ele.

Dacă observi faptul că reacționezi prin compulsie, este important să notezi acest lucru în agenda alimentară, la rubrica Legături.

## **Retrospectiva**

Rubrica în care notezi toate legăturile pe care le poți face între evenimentele unei zile și felul în care te alimentezi, este foarte importantă. Astfel poți să

realizezi o retrospectivă mult mai profundă. Acest lucru nu înseamnă că poți rezolva totul imediat. Faptul de a conștientiza imediat ce se întâmplă te ajută să faci unele rectificări în viața ta, în funcție de ceea ce vrei pe moment.

Când realizezi faptul că majoritatea alimentelor sau a băuturilor absorbite de-a lungul unei zile nu au fost consumate pentru că îți era cu adevărat foame, vei ști că nu îți ascuți propriile tale nevoi și că nu te iubești suficient de mult. Acest lucru arată faptul că încerci să te controlezi sau să controlezi pe altcineva și, în același timp, ai pierdut controlul asupra alimentației tale. Dacă vei consulta primul capitol al cărții de față, vei putea face legătura cu una dintre rănilile tale care a fost activată, care te-a făcut astfel să reacționezi. Etapa care urmează în mod automat acestei reacții este aceea de a controla totul, lucru care te împiedică să fii stăpân pe tine însuși.

Revenind la exemplul Ritei, menționat mai sus, atunci când notează că a băut mai multe cafele într-o zi și observă faptul că nu voia să lucreze în acea zi, acest lucru o poate ajuta să devină conștientă că munca ei nu o mai stimulează prea mult, îi lipsesc provocările și a învățat tot ceea ce avea de învățat în acea muncă. Chiar dacă nu ia nicio hotărâre chiar în seara în care a constatat acest lucru, este deja pe cale să se gândească la o soluție. Trebuie să își găsească un alt loc de muncă? Este nevoie să vorbească cu patronul ei pentru a-i împărtăși această impresie și lipsa ei de motivație și să găsească împreună alte sarcini care poate ar putea să o motiveze mai mult? Are nevoie să găsească un stimul exterior, un hobby

sau un soprt incitant? De asemenea, este posibil să devină conștientă de faptul că, rana ei de nedreptate este cea care o împiedica, până acum, să devină conștientă de insatisfacția trăită la serviciu, de teamă că va lua o decizie proastă. Sau poate fi vorba despre rana ei de abandon, care o lasă să creadă că soțul ei va fi foarte dezamăgit dacă ea pleacă de la acel loc de muncă, deși câștigă un salariu bun. Este vorba așadar de teama ei de a nu-i face pe plac soțului ei, aici ar putea fi căutată cauza.

După cum ați putut observa, faptul de a nota totul ne ajută să vedem lucrurile așa cum sunt în realitate și în perspectivă. Treptat, cu ajutorul mai multor indicii observate în fiecare zi, va fi mai ușor să ne recunoaștem adevăratele nevoi și să le ascultăm mai mult.

Este important să completezi acest program alimentar la sfârșitul fiecărei zile și să faci un bilanț la sfârșitul fiecărei săptămâni. Este modul ideal a de a folosi acest instrument. Este de preferat să noteți agenda pe o săptămână întreaga pe o foaie, față și verso. Iar bilanțul te va ajuta să îți cunoști adevăratele nevoi. Completând programul în fiecare zi, vei deveni conștient de mai multe aspecte ale tale, pe care ar fi fost mai greu să le descoperi fără această agendă zilnică.

La sfârșitul unei săptămâni, vei fi mai conștient de lucrurile care îți influențează viața, observând ce anume te determină să mănânci atunci când nu îți asculți adevăratele nevoi. La început, este important să verifici ce răni au fost activate, plecând de la exemplele sugerate în primul capitol al cărții. Vei

observa că uneori te controlezi pe tine însuși iar alteori îi controlezi pe ceilalți sau îi lași pe alții să te controleze. Aceste trei moduri de a controla indică faptul că nu mai ai forța înăscută de a-ți crea propria ta viață.

Încerci în schimb să exerciți o putere asupra celorlalți sau îi lași pe ceilalți să te influențeze. Treptat, făcând tot mai multe asocieri între modul în care te alimentezi și controlul din spatele acestuia, vei ști mai ușor ceea ce se ascunde în spatele acestui control, de fiecare dată când mănânci din principiu, din obișnuință, din emoție sau de poftă, pentru a te recompensa sau de lene. Când vei constata, că mănânci de obicei de foame, vei fi fericit să observi faptul că începi să îți asculți mai atent nevoile corpului. Devii conștient că rănilor tale sunt activate mai rar și ești tot mai mult tu însuși, te iubești și te accepți tot mai mult. Primele două sau trei săptămâni vor fi cele mai grele, mai ales dacă nu te poți disciplina prea ușor. Dar chiar și faptul că ai început să citești cartea de față este un indicu că ești pregătit să trăiești noi experiențe. Încearcă să găsești o modalitate de a te motiva să completezi agenda zilnică a alimentației, în fiecare seară. Un astfel de motiv ar putea fi bucuria de a redeveni propriul tău stăpân. Sau faptul de a-ți regăsi sănătatea și greutatea ideală. Poate exista de asemenea o recompensă, la sfârșitul săptămânii, după ce ai completat agenda. De exemplu, să mănânci sau să bei ceva sau să îți cumperi un lucru de care nu ai nevoie, sau să ieși în oraș, doar pentru plăcerea ta. Și, indiferent care va fi

recompensa este bine să nu uiți că o meriți și să te bucuri de ea, să o savurezi din plin.

Precizez faptul că tot ceea ce bei sau mănânci cu drag, fără culpabilitate, nu îți poate face nimic rău. De altfel, se poate produce exact contrariul....

Ar fi o idee bună să notezi de asemenea tot ceea ce mănânci cu drag și fără culpabilitate. După două sau trei săptămâni, va deveni un obicei și va fi mult mai ușor. Și vei fi atât de animat de ceea ce vei descoperi despre tine încât vei dori să ai această experiență mai des.

Această obișnuință este bine să fie menținută timp de trei luni, pentru a avea o idee clară despre ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Apoi poți face o pauză de câteva luni, fiind totuși util să reîncepi mai târziu.

De exemplu poți să notezi trei luni în agendă apoi să faci trei luni de pauză și să reîncepi. Acest lucru te va ajuta să verifici dacă ești capabil să continui să îți pui întrebările corecte, să știi dacă într-adevăr îți este foame și de ce anume are nevoie corpul tău, fără să mai fie nevoie să notezi în fiecare seară totul.

Înainte de a încheia acest capitol aș mai avea o sugestie pentru fumători, pentru a se cunoaște mai bine observând și notând motivele care îi determină să fumeze. Cineva mi-a mărturisit că a descoperit aspecte noi despre sine, făcând acest exercițiu. Faptul de a nota toate aceste aspecte la sfârșitul fiecărei zile te poate ajuta mult să înveți să te accepți așa cum ești. Secretul constă în a scrie totul, fără nicio judecată, știind că este un mijloc de a te cunoaște mai bine.

## Capitolul cinci

### *Alimentația și greutatea*

Consideri că pot exista și alte motive, în afara alimentației, care pot cauza creșterea în greutate? Ei bine, da există. Iar scopul acestui capitol este de a arăta cât de mult influențează atitudinea interioară a unei persoane, alegerile pe care le face în alimentația sa, alegeri în funcție de care se îngrașă sau nu.

Cred că ai observat deja în jurul tău persoane care pot mânca ce vor și când vor, păstrându-și, în ciuda acestui fapt, aceeași greutate an de an.

Sau ai observat alte persoane care, imediat ce își permit un mic exces alimentar, încep să se îngrașe. Sunt oameni care ar spune *Este un lucru determinat de genele fiecăruia*. Iar eu i-aș întreba: *Oare genele alese înainte de naștere pot avea o legătură cu planul de viață al acestor persoane?*

Am observat acest lucru la mii de persoane, începând din anul 1981 când am devenit conștientă de faptul că există o legătură între atitudinea interioară și greutate.

Înainte de a începe să scriu această carte, am avut ocazia ca, timp de douăzeci și opt de ani să verific veridicitatea acestei teorii și să observ și să descopăr noi date. Mă bucur să constat că în ultimii ani se vorbește tot mai mult despre existența unei legături

între atitudinea interioară și greutate, în rândul medicilor, al nutriționiștilor, al psihologilor etc.

Nu vreau însă să se creadă cumva că teoria mea susține că alimentația nu determină deloc creșterea ponderală.

Este adevărat că atunci când nu suntem noi înșine, nu ne ascultăm nevoile corpului și suntem tentați să îi dăm alimente de care nu are nevoie, pe care trebuie să le depoziteze.

Acest capitol își propune mai ales să arate cum să devenim conștienți de importanța influenței atitudinii interioare asupra problemelor legate de greutate.

Care ar putea fi atitudinea care influențează atât de mult greutatea unei persoane? La început este foarte important să acceptăm faptul că există o greutate biologică naturală ideală. Companiile de asigurare au fost primele care au stabilit un barem al greutateii ideale pe care, plecând de la care se poate stabili dacă o persoană este sau nu obeză. Astăzi acest barem este folosit de către toți cei interesați de problemele de greutate. Este un criteriu care fixează un barem realist. Pentru cei interesați, puteți găsi pe internet modalitatea de a calcula indicele de masă corporală (IMC) pentru a ști dacă sunteți o persoană supraponderală sau suferiți de obezitate.

Eu sunt convinsă că, dacă toți copiii ar ști încă de la o vârstă fragedă cât de importantă este atitudinea interioară, ar exista foarte puține cazuri de obezitate în lume. Bineînțeles, ar exista oameni mai supli decât alții, dar ar fi mult mai ușor de menținut greutatea ideală a fiecărei persoane, dacă fiecare ar adopta o atitudine interioară sănătoasă.

Mă bucur să constat acest lucru în cazul copiilor și al nepoțelor mei. Când am conștientizat faptul că există o legătură între atitudinea interioară și greutate, copiii mei erau în vârstă de 13, 15 și respective 19 ani. Astăzi, după douăzeci și opt de ani, copiii mei nu și-au modificat greutatea naturală. Bineînțeles, corpul fiecăruia s-a schimbat în timp, dar este vorba despre un fenomen natural. Am observat de asemenea faptul că nepoțelii mei, la fel ca majoritatea copiilor "noi ere" își ascultă în mod natural nevoile corpului, fiind imposibil să fie determinați să înghită ceva atunci când nu vor sau nu le este foame.

Atitudinea noastră interioară este afectată și influențată de rănilor cu care ne-am născut. Deoarece avem fiecare dintre noi cel puțin patru dintre cele cinci răni menționate în primul capitol, am observat faptul că majoritatea oamenilor sunt influențați mai mult de o rană decât de o alta în felul în care se alimentează. Totul depinde de ceea ce au trăit în modul în care au primit hrana afectivă, de la mama lor și de ceea ce au reținut din ea în copilărie, legat de alimentația lor.

În ordinea firească a lucrurilor, mama este cea care își hrănește copilul. Ea are o influență imensă asupra alegerii copilului, asupra faptului dacă acesta va aprecia sau nu gestul matern.

În realitate, mama își va hrăni inconștient copilul, în funcție de ceea ce se degajă din el, în funcție de rănilor aceluia suflet. De aceea o mamă își hrănește copiii în mod diferit, în funcție de nevoile fiecăruia. Mamele care au mai mulți copii afirmă faptul că îi



hrănesc diferit pe fiecare dintre ei, deoarece în timp, aceștia își schimbă obiceiurile.

Dar majoritatea dintre ele nu sunt conștiente de faptul că, ceea ce au de învățat- mama în relație cu copilul și copilul în relație cu mama - va influența modul de hrănire al fiecăruia dintre ei.

Un copil care are o rană de umilire, de exemplu, își va atrage o mamă care are aceeași rană, astfel încât amândoi să poată îndeplini procesul de vindecare. Această lege imuabilă, a faptului că tot ceea ce atragem vine din interiorul nostru, este general valabilă. Nimeni nu o poate încălca, fiind valabilă și în cazul rănilor pe care le purtăm în noi. **Atragem persoanele și situațiile de care are nevoie sufletul nostru, pentru a învăța dragostea adevărată și acceptarea necondiționată.**

Dacă îți schimbi complet alimentația sau ai modificări bruște de greutate, acest lucru indică faptul că s-a activat o altă rană pe care o ai. Ceea ce ai trăit în acel moment se dovedește a fi destul de important din moment ce acționează astfel. Vom analiza împreună felul în care acționează fiecare rană.

### **Influența rănii de respingere asupra greutateii**

Atitudinea interioară a unei persoane care are această rană este *Eu sunt un nimic... trebuie să ocup cât mai puțin loc posibil... nimeni nu și-ar da seama dacă aș dispărea... nu mă interesează plăcerile fizice..., prefer să îmi alimentez mentalul...* Având o astfel de atitudine interioară, o astfel de persoană nu se poate îngrășa, din moment ce vrea să dispară, să

ocupe cât mai puțin loc, să fie “invizibilă”. Este o persoană care mănâncă foarte puțin, deși de mai multe ori pe zi și chiar dacă alege alimente care pot îngrașa, nu își modifică greutatea. Pe lângă acest lucru, astfel de persoane, fiind genul nervos, au în general un metabolism rapid, acesta fiind un alt motiv pentru care nu se îngrașă. În schimb, își uzează mai mult aparatul digestiv. În această categorie sunt incluse acele persoane care au respins modul în care erau hrănite de către mama lor, fizic sau afectiv. Nu s-au simțit iubite și acceptate așa cum erau, probabil încă din momentul nașterii.

Aceste persoane sunt specialiste în negare. De exemplu, pot chiar să jure că nu mănâncă niciodată dulce, deși este fals. Pot spune că nu le place ceva, fără să își dea seama că această “negare alimentară” provine din faptul că nu savurează cu adevărat alimentele. De altfel, rana de respingere este adeseori cauza problemelor legate de alcool și droguri, dar aceste persoane refuză să admită faptul că ar putea avea o problemă de acest fel, din cauza ușurienței lor de a nega realitatea.

### **Influența rănii de abandon asupra greutateii**

Atitudinea interioară a unei persoane care suferă de abandon se poate vedea, printre altele, în următoarele afirmații: *Am nevoie de mai multă atenție, de suport, de susținere, nu am niciodată destul*. Cei care întrețin această atitudine *niciodată nu este destul* pot conștientiza o mare cantitate de mâncare, pentru a se umple, fără însă să se îngrașe. Aceste persoane au

primit de obicei multă atenție din partea mamei lor, sau cea care a îndeplinit rolul de mamă, dar deoarece cred că nu au primit niciodată destul, nu pot recunoaște acest lucru. Astfel încearcă tot timpul să umple acest gol, în relația cu părintele de sex opus, convinși fiind că, dacă acel părinte le arată dragostea, acordându-le atenție, acest lucru arată faptul că sunt demne să primească această afecțiune. Cred de asemenea că, a primi atenție este singurul mod de a simți dragostea celorlalți. Atunci când nu primesc atenția sau susținerea dorită, se simt abandonate. Își manifestă decepția prin alimentație, fără însă să se îngreșe niciun singur kilogram, deoarece au crezut că “nu au destul”. Aceste abuzuri le afectează sistemul digestiv, la fel ca în cazul răni de respingere.

### **Influența răni de umilire asupra greutateii**

Atitudinea interioară a celor care suferă de această rană este diferită de cea a celor care suferă de alte răni. De ce? Deoarece tot ceea ce are legătură cu satisfacerea simțurilor le conferă acestor persoane un puternic sentiment de importanță și de plăcere. De fapt, cei care se nasc cu această rană au nevoie să învețe să savureze din plin plăcerile aduse de cele cinci simțuri ale lor, **FĂRĂ SĂ SE SIMTĂ VINOVAȚI** și mai ales, fără să creadă că sunt nedemni de dragostea divină.

O astfel de persoană își atrage, încă din copilărie, situații în care este umilită, atunci când încearcă să se bucure de plăcerile simțurilor.

În același timp, învață de foarte timpuriu că nu este bine să fii senzual.

Atrage acest comportament negativ din partea celorlalți, pentru a conștientiza faptul că și ea, la rândul ei crede același lucru, deși este vorba despre o falsă credință.

Dacă faci parte dintre persoanele care suferă de rana de umilire, cu siguranță îți amintești mai multe incidente în care părinții sau profesorii te puneau într-o situație umilitoare, mai ales la nivel fizic. De exemplu, atunci când îți murdăreau hainele sau mâncai mult mai mult decât ceilalți sau atrăgeai privirile celorlalți prin mișcări senzuale. În plus, ești probabil o persoană foarte spirituală, având intenția de a fi pe placul lui Dumnezeu, prin orice mijloace posibile.

Oamenii care suferă de această rană se tem cel mai mult că sunt nedemni în fața lui Dumnezeu. Să luăm exemplul situației din Statele Unite. Este o țară în care se vorbește foarte mult despre cuvântul Domnului. Chiar și președinții americani oferă imaginea unor persoane credincioase, care merg la biserică duminică. Se pare că este singura țară care are o monedă pe care apare cuvântul Dumnezeu, prin textul *In God we trust* (credem în Dumnezeu, în limba engleză). De asemenea folosesc foarte des expresia *God bless you* (Dumnezeu să te binecuvânteze).

În același timp, este țara cu cel mai mare număr de persoane obeze, din lume. Persoane pentru care, în general, Dumnezeu și religia sunt aspecte foarte importante și astfel trăiesc o mare culpabilitate la ideea de a găsi plăcere în alimente sau în simțuri. Atitudinea interioară a oamenilor care suferă de umilire

*este iar mănânc ceva ce îngrașă, sunt un porc... sunt prea pofticios, ar trebui să mă opresc, sunt atât de gras, așa că ce mai contează câteva kilograme în plus, nu o să reușesc niciodată să slăbesc sau să îmi fac o plăcere.*

Ceea ce nu realizează majoritatea acestor persoane este faptul că, din cauza culpabilității lor și a gândurilor denigratoare față de ele însele, nu sunt în stare să simtă o plăcere adevărată. Aceste persoane au învățat, încă din copilărie că nu este bine să se bucure de mâncare, că este egoist să se gândească mai întâi la propriile lor plăceri. Au fost învățate că trebuie să se ocupe de fericirea și de plăcerea altora înainte de propria lor fericire. Și pentru că fac acest lucru în continuare și nu primesc nimic în schimb, se consolează prin mâncare.

De aceea persoanele care suferă de rana de umilire sunt cele care se îngrașă cel mai repede și mai ușor. Nu atât alimentele sunt cele care le îngrașă, cât atitudinea lor interioară. Spre deosebire de rana de respingere și cea de abandon, persoanele care au rana de umilire au o atitudine interioară conform căreia totul este "prea mult". Spun sau cred că *Iar mănânc prea mult, trebuie să mă opresc*. Acest lucru explică de asemenea faptul că de multe ori consideră că nu mănâncă mai mult decât alții, fiind surprinse că au un surplus de greutate. Fiind însă foarte atrase de plăcerile simțurilor, aceste persoane își pierd controlul în ceea ce privește alimentația și se ascund când fac acest lucru, fiind cuprinse de rușine. La acestea se adaugă faptul că, cu cât încearcă să se convingă mai mult să nu mai mănânce, cu atât vor mânca mai mult.

Voi explica mai detaliat acest fenomen în ultimul capitol.

Să nu uitați însă că există persoane foarte suple care pot mânca orice și cât vor, fără să se îngrășe deloc.

Persoanele care suferă de umilire „se îngrășă” și corpul lor devine tot mai rotund. În următoarele două capitole vom vedea cum se poate ameliora această situație, cum se poate renunța la culpabilitate, cum poți să te bucuri din nou de mâncare, fără să te îngrăși.

### Influența rănii de trădare asupra greutății

Atitudinea interioară a celor care suferă de trădare este *nu vreau să pierd nimic... vreau să gust din tot... pot să fac ceea ce vreau... nu trebuie să respect regulile celorlalți, nici pe cele ale corpului meu... eu sunt cel care mă controlez și nu ceilalți*. În copilărie, aceste persoane s-au simțit controlate în alimentație. Părinții erau cei care alegeau pentru ei. Iar acum încearcă să recupereze ceea ce au pierdut, imediat ce au ocazia. Sunt genul de copii care atunci când părinții nu sunt de față mănâncă alimentele interzise de către aceștia. Îmi amintesc de unul dintre fiii mei, care, pe lângă faptul că mânca ceea ce voia el în absența mea, se instala în fotoliul meu cel nou din sufragerie. Deși îi interziseseam să mănânce în fotoliul acela proaspăt redecorat. Când reveneam acasă, găseam fărfuria cu resturi de mâncare lângă fotoliu. Pe vremea aceea nu îmi dădeam seama de ce lăsa urmele de mâncare și își atrăgea astfel o pedeapsă sigură.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

Îl acuzam că nu este prea isteț, din moment ce știa că va fi pedepsit. Dacă cel puțin ar fi curățat totul înainte de a veni eu, nu aș mai fi aflat niciodată că nu mă ascultase. Acum însă înțeleg de ce se purta astfel. De fapt voia să îmi arate că nu puteam să îl controlez tot timpul. Astăzi am aflat, în urma experienței acumulate, că un copil care este prea controlat de către părinții lui este influențat de rana de trădare să nu își asculte părinții, pentru a-și recunoaște propria sa valoare. Devenit adult, fiul meu a decis să mănânce uneori mâncare nesănătoasă. Astfel îmi arăta că nu mai este nevoit să urmeze sfaturile mele cu privire la o alimentație sănătoasă. Copiii controlați astfel nu au primit hrana afectivă care ar fi trebuit să le împlinească în mod normal nevoile. Dragostea pe care au primit-o de la părinții lor era prea posesivă și controlantă. Au fost educați de către părinți care i-au iubit în funcție de credințele lor, plecând de la ceea ce au învățat la rândul lor de la propriii lor părinți și nu în funcție de nevoile copilului. Astfel de persoane nu gustă cu adevărat alimentele, deoarece adaugă imediat sare sau condimente în ele. Încearcă să le adauge cât mai multe condimente, papilele lor gustative nu sunt satisfăcute, încercând să schimbe gustul fiecărui aliment. În plus, pentru că sunt persoane care mănâncă foarte repede, acest lucru împiedică creierul să primească la timp mesajul conform căruia corpului nu îi mai este foame. O astfel de persoană refuză, în majoritatea timpului, să fie controlată de altcineva, cu atât mai puțin de propriul său corp. cei care suferă de trădare nu își ascultă corpul, astfel că adeseori mănâncă mai mult decât este necesar. Se simt apoi vinovați,

știu și simt că au mâncat prea mult. Iar culpabilitatea este cea care îi face să se îngrașe. În cazul femeilor, se îngrașă zona șoldurilor și a pântecelui, în timp ce bărbații se îngrașă mai mult la nivelul umerilor și al burții. Datorită acestei aparențe mai robuste a păriții superioare a corpului, aceștia din urmă încearcă, în mod inconștient, să arate cât de puternici și capabili sunt. De aceea sunt considerați mai degrabă persoane puternice decât grase sau obeze.

### **Influența rănii de nedreptate asupra greutății**

Persoana care suferă de nedreptate are următoarea atitudine interioară: *Trebuie să fiu perfect în orice, mai ales în ceea ce privește acțiunile și înfrățirea mea... nu am voie să trișez... trebuie să fiu atent la ceea ce mănânc pentru a avea un corp perfect.* Este persoana care se controlează cel mai mult. Fiind foarte exigentă cu ea însăși, aceasta nu suportă să se îngrașe câteva kilograme. Își verifică tot timpul greutatea și ține regim imediat ce apare o fluctuație oarecare. Multe astfel de persoane țin regim toată viața, de teamă că se vor îngrașa. De fiecare dată când se abat de la regimul impus, se simt foarte vinovate și își promet să nu mai facă așa ceva.

Reușesc pentru o perioadă, dar pentru că au limite, ca toată lumea, la un moment dat le va fi aproape imposibil să se mai controleze. Vor încerca să își ascundă slăbiciunile alimentare și vor refuza să admită că își pierd la intervale regulate controlul. În plus, aceste persoane care au un astfel de compor-



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

tament nu își dau seama că pierderile de control se datorează de fapt controlului pe care îl exercită în alte domenii, căutând mereu perfecțiunea în tot ceea ce fac. Să luăm exemplul unei zile oarecare, în care o persoană și-a impus o mulțime de sarcini, mult peste limitele ei. Foarte probabil, la sfârșitul zilei va dori să se “recomenseze” și își va pierde controlul asupra alimentației. *Chiar merit lucrul acesta* își va spune ea. De altfel, meritul este o noțiune foarte importantă pentru cei care suferă de nedreptate. În exemplu anterior, persoana aceea și-a negat nevoile, pe tot parcursul zilei, de teamă că nu este perfectă sau că va fi considerată leneșă sau neglijentă de către ceilalți. De aceea, după ce și-a controlat toată ziua vocea interioară, care îi spunea că a ajuns la limită, o astfel de persoană își pierde controlul.

Mâncarea fiind o reflectare a ceea ce se întâmplă în interior, se dovedește a fi un mijloc excelent pentru a ne da seama când cineva a fost prea exigent față de sine însuși. Aceste persoane ajung să se îngrașe în timp, dar în general kilogramele în plus se vor repartiza uniform pe întreg corpul. Culpabilitatea este cea care le face să se îngrașă. Ajung din nou să țină regim, iar cercul vicios reîncepe. O astfel de persoană este la fel de intolerantă față de alte persoane care se îngrașă, cum este față de ea însăși.

## Concluzie

În concluzie putem spune că, atunci când sunt activate rănilor de respingere și de abandon, persoanele în cauză nu se pot îngrășa, indiferent de cât

de mult mănâncă. De ce? Din cauza motivației pentru care mănâncă. Persoanele care se îngrașă sunt influențate de celelalte trei răni, de umilire, de trădare sau de respingere. Surplusul de greutate este repartizat diferit în corp, în funcție de rana activată. În urma influenței acestor răni, când te recunoști în una dintre descrierile de mai sus, poți să descoperi care dintre răni este mai activă și mai puțin acceptată în viața ta actuală. Este foarte posibil să fii influențat de mai mult de o rană, în același timp. De exemplu, în cazul unei persoane masochiste, la care se activează rana de umilire, care timp de o săptămână nu își poate frâna pofta de a mânca multe prăjituri și care apoi ține un regim. Decizia de a ține un regim va fi influențată de partea sa rigidă rana de nedreptate.

Reamintesc faptul că, principalul motiv pentru care se îngrașă o persoană, este culpabilitatea, urmată de non-acceptarea propriei persoane, care se manifestă atât la nivelul alimentației cât și la nivelul altor aspecte. Cu cât îți ascuți mai puțin nevoile alimentare, cu atât îți ascuți mai puțin nevoile în general. Acesta este motivul pentru care te simți vinovat. Acest lucru nu înseamnă că cei care nu se îngrașă nu se simt vinovați. Însă culpabilitatea în cazul lor le va afecta altfel corpul. În loc să se îngrășe, pot avea probleme de sănătate sau accidente. Când culpabilitatea le afectează greutatea, partea rigidă, controlantă sau masochistă este cea care conduce. Vom afla în ultimul capitol cum se poate transforma această culpabilitate în responsabilitate.

## Trebuie să ne cântărim sau nu?

Persoanele care vor să fie perfecte sunt tentate să se cântărească foarte des, uneori chiar în fiecare zi. Am fost întrebată adeseori dacă este bine să ne cântărim regulat. Iar cum și eu fac parte dintre persoanele care au o rană de nedreptate, înțeleg foarte bine persoanele cărora le este foarte greu văzând că se îngrașă, mai ales dacă înainte nu au avut niciodată probleme cu greutatea. Din punctul meu de vedere, schimbările se produc în perioada menopauzei și trebuie să mărturisesc că pentru mine, cântarul nu era o soluție prea bună. Imediat ce vedeam că iau puțin în greutate, mă simțeam deja vinovată dacă mâncam când îmi era foame, crezând că trebuie să mă abțin. Iar când cântarul afișa o greutate mai scăzută, acest lucru însemna pentru mine că puteam să “mă răsfăț” puțin mai mult. Dacă un cântar produce un astfel de efect asupra ta atunci ți-aș răspunde că nu este o soluție bună să îți verifici prea des greutatea. Cunosced persoane care sunt atât de influențate de numărul pe care îl afișează cântarul, încât acest lucru le afectează întreaga dispoziție pentru acea zi. În schimb, dacă vrei să afli din când în când ce greutate ai, fără ca acest lucru să îți influențeze alimentația sau respectul de sine, faptul de a avea un cântar nu poate fi deloc dăunător. În general, hainele ne arată destul de clar ceea ce se întâmplă, fără să fim nevoiți să verificăm tot timpul variațiile greutății noastre.

### **Grupurile de susținere pentru pierderea în greutate**

O altă întrebare care mi-a fost pusă des: *Este o idee bună să participi la unul dintre numeroasele grupuri care oferă asistență pentru pierderea în greutate?* Îmi este imposibil să dau un răspuns la această întrebare. Îți sugerez mai degrabă să îți pui următoarele întrebări, care te vor ajuta apoi să găsești propriul tău răspuns: *Mă simt vinovat atunci când mă abat de la programul propus și când mă cântăresc în timpul unei întâlniri de grup constatând că m-am îngrășat un kilogram într-o săptămână?... Mă simt mai bine după ce particip la aceste întâlniri? ... Sugestiile propuse referitor la mese mă ajută să mă alimentez mai sănătos, fără să am impresia că îmi este tot timpul foame?* Dacă observi că, după astfel de întâlniri ai parte mai mult de efecte benefice decât de efecte dăunătoare, atunci de ce nu? Este important să îți dezvolti propriul discernământ și, mai ales să iei decizii benefice și sănătoase pentru tine. Trebuie să recunoaștem că nu există ceva favorabil pentru toată lumea, indiferent la ce aspect ne referim. Fiecare dintre noi are nevoi diferite. Trebuie să facem propriile noastre alegeri și să luăm propriile noastre decizii, nu să decidem în funcție de o experiență care a fost bună pentru altcineva. Dacă nu ești sigur că este în avantajul tău să urmezi un astfel de program, atunci poți să încerci să faci acest lucru cel puțin trei luni, iar apoi va fi mai ușor să îți dai seama dacă este ceva favorabil pentru tine.

## **A conștientiza și a te îngriși**

Există un fenomen care se produce destul de des în cadrul atelierelor *Ascultă-ți corpul*, mai ales în rândul femeilor. Am observat că o participantă se îngriși în momentul în care începea să devină mai conștientă de credințele, de rănilile și de fricile ei. Acest fenomen pare că se manifestă cel mai mult în cazul persoanelor care suferă de rana de nedreptate. Oare de ce? Deoarece este vorba despre persoane care s-au controlat atât de mult, până în momentul în care au decis să fie mai conștiente, încât își dau seama că nu mai pot să continue să trăiască astfel. Dacă ești o astfel de persoană, să nu te descurajezi deloc. Acest lucru înseamnă că nu ai ajuns încă la greutatea ta naturală, iar corpul tău, scăpând de control, a decis să revină la greutatea lui naturală. Iar acest lucru te va determina să faci o schimbare, mai mare sau mai mică, referitor la acest aspect. În cazul în care nu este nevoie să te îngriși mai mult decât starea ta naturală, înseamnă că probabil, nu mai suportai să te controlezi atât de mult. Decizia, adeseori inconștientă, de a schimba o atitudine interioară cu una total opusă acesteia, poate avea ca rezultat trecerea în extrema cealaltă. Devii incapabil să îți controlezi corpul. Este ca și cum ai ține o balanță înclinată mult într-o parte, iar în momentul în care nu te mai controlezi, balanța se înclină de tot în cealaltă parte și tot așa, căutând să rămână în poziția echilibrată. Vei găsi și tu acest echilibru, dacă ai încredere în corpul tău. Este nevoie doar să îți acorzi timp pentru a ajunge la această etapă.

## Creșterea bruscă în greutate

Mi se întâmplă des să aud persoane care spun că s-au îngrășat douăzeci, uneori chiar treizeci de kilograme în doar câteva luni. Această creștere bruscă în greutate este rezultatul unui șoc important, atât pe plan fizic, cât și pe plan psihologic. Este consecința unui șoc trăit într-o situație, care a activat mai multe răni, situație care nu a fost acceptată.

Atunci când încercăm să compensăm prin mâncare șocul produs, înseamnă că ne simțim vinovați față de acea situație. Iar acest lucru se reflectă în alimentație. Corpul nostru încearcă să ne tragă atenția într-un mod dramatic (foarte ușor de verificat în oglindă) asupra faptului că este momentul să învățăm să ne iubim mai mult și să ne acordăm dreptul de a fi ființe umane, cu slăbiciunile și cu limitele noastre.

## Capitolul șase

### Renunțarea și alimentația

Am menționat de mai multe ori faptul că nu putem disocia cele trei corpuri, fizic, emoțional și mental. Astfel, atunci când nu avem energie, înseamnă că unul dintre cele trei corpuri nu este hrănit într-un mod adecvat. În capitolul de față voi menționa câteva mijloace utile ce pot fi folosite mai ales pe plan fizic și care vor avea urmări imediate asupra celorlalte două corpuri, la nivelul atitudinii interioare și, ulterior asupra comportamentului nostru. Voi vorbi de asemenea despre aspectul spiritual al ființei.

### Greutatea ideală

La început, este bine să facem o scurtă prezentare a ceea ce înseamnă greutatea ideală. De foarte multe ori sunt întrebată *Cum putem ști care este greutatea noastră ideală?* Doar fiecare persoană în parte poate ști care este greutatea ei ideală și mai ales să simtă acest lucru. Corpul este cel care știe care este greutatea ideală pentru fiecare. Natural nu înseamnă normal. Unii oameni sunt grași toată viața lor, deoarece acest aspect face parte din planul lor de viață, au nevoie să învețe să se iubească, deci aceasta este greutatea lor naturală.

Corpul își reia greutatea naturală imediat ce nu se mai teme că ar putea să fie pus într-o stare de foame.

Pentru că astfel percepe corpul privațiunile pe care i le impunem. Chiar dacă nu urmăm un anumit regim și nu suntem conștienți de faptul că ne privăm de anumite lucruri sau ne este teamă că mâncăm prea mult, corpul percepe aceste intenții. Să nu uităm că, în medie, corpul uman este conștient de abia 10% din ceea ce se întâmplă în interiorul lui. Corpul aude vocea interioară care spune mereu *Iar am mâncat prea mult, trebuie să mă abțin.. să mă controlez mai mult... să fiu mai rezonabil.* În plus, de fiecare dată când crezi că îți pierzi controlul, sau după o masă prea copioasă, corpul tău aude toate descalificările pe care ți le faci. Astfel încât este absolut normal ca corpul tău să reacționeze, acumulând rezerve atunci când vrei să îl privezi de ceva. Reacționează exact așa cum ai face tu în alt domeniu al vieții. Să presupunem că afli că vei fi nevoit să nu mai mergi la serviciu următoarele șase luni, timp în care nu vei mai fi plătit. Cu siguranță, reacția ta va fi aceea de a economisi bani pentru cele șase luni, nu este așa? Este o reacție normală. Corpul are aceeași reacție, își face provizii. Când îți vei schimba atitudinea interioară și vei începe să te iubești mai mult, te asigur că corpul tău va simți acest lucru și va ajunge treptat la greutatea lui naturală, care variază de la o persoană la alta.

Doar cei care țin un regim foarte sever reușesc să piardă multe kilograme în termen foarte scurt. Dar majoritatea nu știu însă că, într-un regim hipocaloric, corpul își pierde caloriile de care are nevoie pentru energie, astfel încât folosește resursele din mușchi. Atunci când ne ascultăm corpul, în loc să îl privăm,



acesta își recapătă greutatea naturală și atunci doar grăsimea se va topi, nu și mușchii.

Atunci când mușchii își pierd din masă, corpul începe să simtă starea de înfometare. Se neliniștește, deoarece știe că nu poate funcționa normal cu mușchii slăbiți. Pentru el începe o adevărată luptă, deoarece, cu inteligența lui, știe să facă întotdeauna tot ceea ce îi stă în putință pentru a-i fi bine. Nu vă spun nimic nou, nu-i așa? Sunt sigură că ați verificat de multe ori, atunci când v-ați rănit. Corpul, fără să îi spunem nimic, își folosește toate resursele și începe să vindece rana sau boala, în funcție de situație. În cazul în care ținem un regim de slăbire, s-a demonstrat științific faptul că, metabolismul slăbește tot mai mult. Metabolismul are rolul de a consuma energia necesară pentru a face să funcționeze creierul, inima, respirația, digestia, pentru a menține căldura corpului etc. Încetinind astfel metabolismul, digestia va fi mai lentă. De aceea, persoanele care țin un regim au impresia că orice gustare cât de mică le face să se îngrașe. Însă corpul doar își face datoria. Decizia de a ține un regim nu este naturală, deoarece este motivată de o frică. A fi natural înseamnă a fi tu însuși, a te lăsa condus de nevoile naturale, a te iubi în fiecare moment. Știind că corpul nostru face tot posibilul pentru a-și regăsi echilibrul și energia, pentru a reintra în starea lui naturală, nu ar trebui să ne mire faptul că, orice regim de slăbire nu are decât un rezultat temporar. Conform statisticilor, 90% dintre persoanele care au slăbit în urma unui regim, revin la greutatea dinaintea regimului, adăugând în plus încă

câteva kilograme, în următorii doi ani de la încetarea regimului.

Cei care își păstrează greutatea sunt cei care țin tot timpul regim.

De aceea, domeniul greutateii s-a dovedit a fi una dintre cele mai importante industrii lucrative din lume. Oamenii o iau tot timpul de la capăt.

Țesuturile de grăsime sunt principalele depozite de toxine. În cartea *Anticancer*, scrisă de

David Servan-Schreiber, o carte pe care v-o recomand cu căldură, autorul menționează faptul că, doctorul Davis, cel care conduce centrul de cercetare „cancerul și mediul”, de la universitatea din Pittsburg, susține faptul că excesul de grăsime este ca o „descărcare de produse toxice” pentru organismul nostru. De aceea este de preferat să pierdem grăsimea atunci când slăbim, în loc să pierdem mușchii. Astfel, scăpăm de grăsimile toxice. Acesta este motivul pentru care medicii recomandă unei persoane supraponderale bolnave, să slăbească. Slăbirea este un factor determinant în acest caz, pentru vindecare și sănătate.

### Nevoile cotidiene sunt diferite

În funcție de activitățile cotidiene ale fiecăruia, corpul consumă mai multă sau mai puțină energie. De exemplu, dacă ai o muncă fizică grea, corpul nu va avea aceleași nevoi alimentare ca și în cazul în care îți petreci ziua la birou sau în fața televizorului. În cazul în care transpiri mult, corpul va avea nevoie de mai multă sare și apă.

*Ascultă și mănâncă – Încetează să te mai controlezi!*

Dacă ai o muncă ce necesită un efort intelectual mare, vei avea nevoie de un aport caloric mai mare. Știai faptul că, creierul deși nu cântărește decât 2% din greutatea corpului, are nevoie doar el singur de 50% din glucoza pe care o consumi? Are nevoie, în medie de 500 de calorii de glucoză pe zi. În timp ce mușchii, care reprezintă de obicei 50% din masa corporală, nu folosesc decât 20% din energia corpului. De aceea este important să ascuți care sunt nevoile corpului tău. Dacă acesta are nevoie de alimente dulci, îi vei da ceva dulce. Urmând sfaturile sugerate în capitolele precedente, vei deveni tot mai conștient și vei ști dacă într-adevăr corpul este cel care cere ceva sau este o cerere influențată de emoțiile tale. Oricum ar fi, de ce să nu începi să îți acorzi dreptul de a mânca ceea ce îți face plăcere? Ești pe care să înveți să îți ascuți cu atenție corpul, chiar dacă nu ești sigur, sută la sută, că aceasta este nevoia lui. Spune-i corpului tău să fie indulgent și să elimine ceea ce nu îi este necesar la un moment dat, asigurându-l că va avea tot mai puțin de lucru, pe măsură ce vei deveni mai conștient de nevoile tale. Este important să nu uiți că fiecare zi este altfel. Este posibil ca uneori, de exemplu, să ai nevoie de două mese pe zi, iar în ziua următoare poate o să iei cinci gustări mai mici.

### **Respectarea nevoilor celorlalți**

Dacă locuiești cu familia sau cu alte persoane și ești responsabil de pregătirea meselor, este foarte important să nu uiți faptul că, este imposibil ca fiecare

membru al familiei să aibă aceeași foame, la aceeași oră sau să aibă aceleași nevoi.

Probabil o să-mi spui *Da, dar nu sunt servitoarea lor. Nu pot să fac patru feluri de mâncare diferite!* Dacă ai știi de câte ori am auzit fraza aceasta! Totuși, te asigur că fiecare membru al familiei poate ajunge să își asculte adevăratele nevoi și până la urmă nu este chiar atât de complicat.

Copiii mei erau adolescenți când am început să pun în practică această metodă. Înainte, insistam ca fiecare dintre ei să mănânce ceea ce pregătisem, spunându-le aceleași cuvinte, menționate în fraza de mai sus. Bineînțeles, se creau adeseori tensiuni, în funcție de alegerile fiecăruia.

Când refuzau să mănânce ceea ce pregătisem pentru ei, aveam emoții puternice. Eram frustrată, din cauza timpului pierdut pentru a pregăti o mâncare atât de bună, pe care ei nici măcar nu păreau să o aprecieze. Am ajuns să îmi dau seama că aveam aceleași credințe ca și mama mea:

- Pentru a fi sănătoși, trebuie să mâncăm de trei ori pe zi,
- Pregătirea unor mese gustoase și hrănirea celor dragi este un mod de a le arăta dragostea pe care le-o purtăm.

Atunci când copiii refuzau să mănânce, la ora așa-zis "normală" sau nu voiai să guste din bunătățile pregătite de mine, eram sigură că sănătatea lor va avea de suferit. Voiam să fiu o mamă perfectă și îmi era teamă că voi fi judecată ca fiind o mamă rea, dacă ei s-ar fi îmbolnăvit pentru că nu voiau să mănânce. Este un exemplu foarte bun de control determinat de

rana de nedreptate. Pe lângă faptul că mă temeam că nu sunt o mamă perfectă, credeam pe atunci că rolul de mamă este foarte ingrat și nedrept și că este imposibil să faci pe toată lumea fericită. În același timp, acest tip de situații îmi activau rana de respingere, din cauza celei de-a doua credințe pe care o aveam. Mă simțeam ca și cum copiii mi-ar fi respins dragostea. Am început să trăiesc acest lucru, imediat după căsătorie. Și nu întâmplător m-am căsătorit cu un bărbat a cărui mama gătea foarte puțin, nu era obișnuit cu toate felurile de mâncare pe care le găteam eu. Puteți să ghiciți mai departe. Se așeza la masă, se uita fix la farfurie câteva secunde și apoi spunea *Îmi pare rău, dar nu îmi este foame*. Iar eu simțeam o lovitură în piept. Insistam ca cel puțin să guste. După ce îl obligam să mănânce câteva înghițituri, se ridica de la masă și, imediat ce credea că nu îl mai văd, scotocea prin dulap căutând altceva de mâncare. Foarte curând copiii au repetat la rândul lor același scenariu. Am avut nevoie de ani de zile pentru a învăța că trebuia să renunț la credințele mele și să nu le mai las să îmi conducă viața. Când am decis să adopt o nouă atitudine, să dedramatizez lucrurile și să îmi schimb comportamentul, după ce am devenit conștientă de importanța ascultării propriilor nevoi, lucrurile au început să meargă mai bine, de fapt mult mai bine decât aș fi crezut vreodată. Am continuat să gătesc la orele obișnuite, fără să mai îmi fac griji dacă le era foame sau pentru ce voiau să mănânce. Cel căruia nu îi era foame nu era constrâns să mănânce, știind că putea să își mănânce mâncarea (rece) peste o oră sau două. Am observat că puiul sau legumele erau

până la urmă la fel de hrănitoare calde sau reci. Dacă unul dintre copii sau soțul meu voiau ceva diferit de mâncare, puteau să aleagă altceva din frigider sau să își facă un sandwich. Dar astfel de situații nu apăreau decât o dată sau de două ori într-o săptămână. De obicei, voiau să mănânce ceea ce gătisem eu, deoa-rece eram mai relaxată. *Da, dar vor mânca orice dacă îi las să mănânce ce vor ei.* Dacă îți este teamă că se va întâmpla acest lucru, aș vrea să te întreb ceva: cine cumpără "orice" fel de alimente? Depinde doar de tine să te asiguri că nu ai decât alimente sănă-toase în bucătărie și, indiferent de ce vor alege copiii, va fi ceva bun pentru ei. O să vezi cât de mult te vei elibera dacă o să renunți la a-i mai controla pe ceilalți.

Când copiii mei erau adolescenți le-am spus că pot să își cumpere orice de la magazinul din colț – bomboane, ciocolată, lichior, chipsuri etc. - cu banii de buzunar pe care îi primeau săptămânal. La început, s-au grăbit să își ia tot felul de lucruri cu care eu nu prea eram de acord. Le-am explicat pe îndelete care sunt efectele dăunătoare ale unor alimente, dar că până la urmă ei erau stăpâni pe corpul lor și, de aici înainte, depindea de ei dacă îi făceau sau nu rău și oricum, trebuiau să își asume consecințele. Le lăsam responsabilitatea pentru propriul lor corp, fără să mai intervin. Treptat, din propria lor inițiativă, au început să-și cumpere tot mai puține alimente dăunătoare, preferând să cumpere altceva cu banii de buzunar.

Când devenim responsabili și știm că va trebui să ne asumăm anumite consecințe neplăcute, acest lucru

ne ajută să nu ne simțim vinovați și să avem alegeri alimentare mai bune.

Corpul va colabora cu noi începând din acel moment.

Vreau să vă atrag atenția asupra faptului că nevoile femeilor sunt diferite de cele ale bărbaților. Partenerul sau partenera ta nu are aceleași nevoi de bază ca și tine. Metabolismul bărbaților este de 15 până la 20 de ori mai rapid decât cel al femeilor. Având, în general, o statură mai mare și un schelet mai puternic, bărbații au nevoie de un număr mai mare de calorii.

În cuplu, majoritatea partenerilor au tendința de a mânca același lucru, deoarece cel care gătește are impresia că trebuie să pregătească două farfurii identice. Acesta este un alt obicei care ar fi bine să fie revizuit. Faci parte dintre persoanele care vor să își arate dragostea față de partener, dându-i să mănânce? Dacă ești o astfel de persoană, este foarte probabil să îți fie foarte greu să refuzi când cineva îți oferă ceva de mâncare, așa cum mi se întâmpla mie mai de mult. Dacă cineva insistă să mănânci sau să bei ceva, mijlocul care se pare că funcționează este să spui *Nu, mulțumesc, nu vreau acum poate mai târziu sau mă mai gândesc puțin*. Este un obicei foarte bun pe care îl puteți dobândi. După aceea vă va fi mai ușor să spuneți *Nu mulțumesc, nu vreau acum, nu îmi este foame* fără să mai dați alte explicații. Ultima etapă va fi aceea în care vei putea spune pur și simplu *Nu, mulțumesc*. Și vei spune acest lucru cu atâta siguranță încât nimeni nu va îndrăzni să insiste. Vor simți că *Nu*-ul acela este adevărat și sincer.

Să nu uiți că ceea ce se întâmplă în modul tău de a te alimenta te ajută să te cunoști mai bine în alte aspecte ale vieții. Învățând să spui *nu*, *mulțumesc* când este vorba despre mâncare, acest obicei te va ajuta și în alte situații. Vor exista întotdeauna oameni care vor încerca să te facă să îți schimbi părerea sau să te convingă să faci ce vor ei, în alte aspecte ale vieții. Și nu fac acest lucru pentru a-ți face rău, ci mai degrabă pentru mulțumirea lor personală, de multe ori inconștient. Este important să înveți să îți ascuți nevoile, să te afirmi în mod ferm, în loc să speri că ceilalți îți vor ghici nevoile.

Când vei putea spune *Nu* fără să te simți vinovat, fără să îți fie teamă că îl vei răni pe celălalt sau că nu mai ești iubit, vei vedea că îți va fi mult mai ușor să accepți dacă cineva refuză ceea ce îi oferi, să înțelegi că nu înseamnă că nu te mai iubește, ci doar își ascultă propriile nevoi. A accepta nevoile celorlalți înseamnă de asemenea să nu încerci să îi privezi de ceva anume. Mă refer mai ales la acele persoane foarte exigente când e vorba de alimentația celor apropiați - copii sau partener - sau cei care îngrijesc o persoană în vârstă. Ai trăit o astfel de situație? Intenția ta este cu siguranță bună, pentru sănătatea sau pentru greutatea acelei persoane, dar o astfel de atitudine este totuși o lipsă de respect. Dacă ești atât de rigid cu cei pe care îi iubești, sigur ești la fel și față de tine însuși, este tot un exemplu de control.

În plus, dacă încetezi să mai vrei să îi influențezi pe ceilalți, vei observa că aceștia vor încerca mai puțin să te influențeze. În concluzie, cu cât vei respecta mai mult nevoile alimentare ale celor apropiați ție, cu



atât vei deveni mai conștient cât de mult te vor respecta și ei. Când spun respect, mă refer la respect în toate aspectele vieții. Să nu uiți că alimentația este doar o reflectare a ceea ce se întâmplă în alte aspecte ale vieții.

### **Evitarea conflictelor în timpul mesei**

Din cauza ritmului trepidant al vieții din zilele noastre, mulți oameni ajung să se vadă doar în momentul mesei. Folosesc această ocazie pentru a se certa, a-și face reproșuri, a se critica, a se plânge, a da ordine etc. Este situația perfectă pentru a mânca total nesănătos, adică a înghiți foarte repede, fără să guști mâncarea, fără să miroși, sperând ca masa să se termine cât mai repede.

Dacă trăiești astfel de situații, ar fi bine să le ceri membrilor familiei tale să își ia angajamentul de a nu discuta decât lucruri plăcute în timpul mesei. Puteți găsi de exemplu un cuvânt cheie sau un semnal oarecare, pe care să îl folosiți când cineva are un comportament negativ, uită de angajamentul luat. La început, este normal ca unii dintre ei să uite, dar treptat, veți ajunge să adoptați această nouă atitudine, foarte bună pentru toată lumea. Atunci când criticăm sau când suntem criticați, acuzați, judecați, în timp ce mâncăm, este imposibil ca stomacul nostru să digere sănătos ceea ce înghițim. De ce? Deoarece faptul de a nu digera o situație sau o persoană, ne afectează digestia fizică. Nu este vorba despre alimente greu de digerat, ci starea noastră interioară de indigestie - de critici- care ne afectează stomacul. Când mâncăm cu

dragoste, cu acceptare, cu relaxare, corpul, își face treaba în mod natural, pentru că nu mai opune nicio rezistență.

### **Cum știi când îți este foame și când nu îți este foame**

Se poate întâmpla să îți fie greu să recunoști când îți este cu adevărat foame, chiar dacă te întrebi acest lucru, mai ales dacă mănânci de poftă din obișnuință sau de emoții, fără să îți acorzi astfel ocazia de a-ți fi foame. Orice obișnuință nouă are nevoie de un anumit timp pentru a se forma.

De ce? Pentru că corpul a încetat să îți mai transmită acele semne pe care nu le ascultai aproape niciodată.

Iată exemplul unei femei care avea prostul obicei de a se supăra foarte repede. Își dorea să poată fi mai tolerantă, mai răbdătoare, deoarece atmosfera din familie devenise neplăcută, fără să se simtă apoi vinovată. Dar, cu toate că își dorea să își schimbe atitudinea, nu reușea acest lucru. I-a cerut soțului ei, ca de fiecare dată când o vedea supărată, să o avertizeze printr-un semnal stabilit de amândoi. După mai multe săptămâni, femeia continua să ignore semnalele soțului ei, iar supărările ei erau la fel de frecvente. Cât timp credeți că soțul ei îi va mai transmite semnalele convenite? Dacă a trecut mult timp de când nu îți mai asculți semnalele corpului, atunci când îi este foame sau cât este sătul, este foarte probabil să fi încetat să le mai comunice, să fi întrerupt orice tentativă de a-ți transmite vreun mesaj. Mi-am dat seama că, pentru

majoritatea oamenilor, este greu să recunoască când nu le mai este foame și să știe când le este foame. Dar nu vă descurajați. Prin practică și perseverență, reușim până la urmă.

Îmi amintesc de perioada în care, în urmă cu câțiva ani, am început să fac exercițiile fizice "Cei cinci tibetani", în fiecare dimineață. Când o prietenă mi-a recomandat aceste exerciții, de abia reușeam să îmi ridic corpul de pe sol. Nu credeam că într-o zi voi reuși să fiu la fel de suplă ca și ea. Spre suprinderea mea, am reușit și sunt foarte mândră de acest lucru. După câțiva ani de zile, aceste exerciții au devenit mai ușoare acum, chiar dacă corpul meu a mai îmbătrânit.

Un mijloc prin care poți să verifici dacă îți mai este foame este acela de a te întreba, la jumătatea mesei, dacă mai îți este foame. În general, răspunsul este da. În acest caz continui să mănânci, oprindu-te din când în când la intervale regulate, pentru a te întreba același lucru. Treptat, vei ști când nu îți mai este foame. Vei depista semnalul tău personal. Pentru unii oameni, în acel moment alimentele nu mai sunt gustoase. Alții se simt sătui, alții au o senzație de nod în gât. Alții simt pur și simplu, fără niciun semn fizic particular.

De asemenea, este recunoscut faptul că, atunci când bem ceva în timp ce mâncăm, este mult mai greu să ne dăm seama când nu ne mai este foame. Lichidul amestecat cu bolul alimentar împiedică corpul să ne transmită semnalul așteptat, că suntem sătui.

De aceea este preferabil să bem înainte sau după masă.

Dacă aștepti ca semnalul de a te opri din mâncat să fie atunci când simți că nu mai poți să înghiți nicio bucătică în plus și te simți balonat, vei avea senzația neplăcută de a fi "prea plin" și atunci este prea târziu. Un semnal adevărat, pentru când ești sătul, trebuie să apară înaintea acestei etape. Când apare această situație, gândește-te în ce moment ar fi trebuit să te oprești. Când ai mâncat prea mult? Astfel poți să faci altfel data următoare. Poate răspunsul va fi *Ultimele cinci înghițituri au fost prea mult sau a doua felie de pâine cu sos sau desertul, la care aș fi putut să renunț.*

Nu uita mai ales că, dacă te culpabilizezi, acel surplus va fi și mai greu de digerat și de eliminat. Încearcă să renunți la culpabilitate, devenind mai conștient de faptul că, dacă îți simți corpul fizic greoi, este pentru a atrage atenția asupra corpului emoțional și a celui mental, în momentele grele, încărcate, când te încarci cu gânduri care nu îți sunt benefice. Poate fi vorba despre frici, ranchiună... Pentru a te liniști, mijlocul cel mai rapid este de a trăi dragostea adevărată, acceptarea de sine, în situația respectivă și de a-i mulțumi corpului că te ajută să devii conștient de faptul că trebuie să te iubești mai mult.

Faci parte dintre acele persoane care își spun: *Nu pot să arunc mâncarea care rămâne în farfurie, este o adevărată risipă sau Este mult prea bun, nu mă pot opri, chiar dacă știu că nu îmi mai este foame sau Vreau să mă bucur din plin de toate aceste bucate gustoase, din vacanță sau de la prieteni.* Dacă da,

acestea sunt doar scuze pentru a nu-ți asculta cu adevărat corpul. Ești obișnuit să îți controlezi alimentația – așa cum încerci să îți controlezi viața - de atât de mult timp, încât ego-ul tău se sperie la ideea că vrei să devii de acum înainte propriul tău stăpân, adică să îți asculți corpul pe plan fizic. Ego-ul nu crede că îți poți asuma consecințele deciziilor tale și este convins că vei suferi prea mult refuzând orice compensație psihologică prin intermediul mâncării. De aceea, pentru a-ți liniști ego-ul, trebuie să trăiești experiența faptului că da, îți poți asuma consecințele, fără să suferi din cauza acestei decizii. În primul rând, trebuie să realizezi faptul că, suferința asociată ingerării alimentelor care nu sunt necesare corpului tău, a devenit mai puternică decât cea asociată lipsei unei compensații psihologice. O metodă pe care o poți folosi, când îți este greu să lași mâncare în farfurie, este să îți imaginezi că trimiți, în mod invizibil, acele resturi cuiva care are nevoie de ele. Sunt convinsă că orice intenție din partea noastră este pusă imediat în mișcare de energia universală, astfel încât, în acel moment, cineva aflat în nevoie, va găsi de mâncare.

O altă întrebare frecventă este *trebuie să mănânc imediat ce simt că îmi este foame?* Este adevărat că atunci când suntem din nou capabili să simțim foamea adevărată, aceasta se manifestă foarte repede. Este de preferat să nu așteptăm prea mult când simțim primele semne de foame. De ce? deoarece corpul va crede că vrei să îl privezi de mâncare și va reacționa preventiv. Va vrea să își păstreze rezerve de hrană. Putem compara această situație cu cea în care corpul vrea să elimine ceva. Nu e nevoie chiar să

alergăm la toaletă, dar este de preferat să mergem cât mai curând posibil. Cei care așteaptă până în ultimul moment, nu își ascultă cu adevărat corpul. Il torturează în mod inutil, se torturează zi de zi. Dacă te recunoști în aceste situații, probabil ai remarcat cât de insensibil ai devenit la apelul corpului tău și, foarte probabil, suferi de constipație.

Este de preferat să mănânci de mai multe ori pe zi decât să te privezi de mâncare atunci când îți este foame. Pare paradoxal să afirmi că acest lucru se va reflecta în faptul că te îngrași mai puțin și nu în faptul de a te controla.

În timpul atelierelor noastre am observat că unele femei vin la atelier cu o rezervă de mâncare, de exemplu alune sau batoane de ciocolată etc. pe care le consumă în câteva reprize în cursul acelei zile. Nu mănâncă cantități mari, dar mănâncă des. Cu toate acestea, nu au probleme legate de greutate. Este important să percepi semnalul corpului tău când acesta pare înfometat. Faptul de a mânca de mai multe ori pe zi poate fi de asemenea o dependență sau o obișnuință. Doar tu poți să vezi despre ce este vorba, fiind foarte atent. Dacă ești genul de persoană care se oprește din mânca înainte ca corpul să arate că este sătul, probabil că îți este foame imediat după aceea, nu-i așa? În cazul acesta este de preferat să mănânci și nu să te controlezi spunând că nu trebuie să mănânci între mese. Cei care se controlează în ceea ce privește alimentația ajung să piardă controlul într-un alt domeniu, de exemplu să se înfurie din nimic, să

plângă fără să se mai oprească, să dramatizeze o situație banală etc.

### Să mănânci ceea ce îți place

*Totuși, nu pot să mănânc oricând ceea ce vreau eu. Imi plac multe alimente care îngrașă, care sunt grase sau prea sărate, care îmi provoacă urticarie sau sunt greu de digerat... Îți sunt cunoscute genul acesta de fraze? Dacă da, nu mă surprinde deloc deoarece am auzit foarte des genul acesta de comentarii. Acest mod de a gândi este susținut de către cei care cred că totuși este bine să te controlezi, altfel consideră că sunt prea «neglijenți».*

Ai observat care au fost rezultatele acestui control până acum? De-a lungul anilor, ai reușit să nu te mai simți vinovat după ce ai cedat tentației, fiind incapabil să te abții? Răspunsul este nu, așa este? Încă nu am întâlnit pe nimeni care să răspundă da la această întrebare. Cu siguranță ai observat următorul lucru: cu cât insiști că nu trebuie să faci un anumit lucru, cu atât te vei simți mai vinovat și în plus, incapabil să faci ceea ce vrei. Probabil acesta este cercul vicios cel mai des întâlnit. Credem că, dacă ne simțim vinovați, vocea din interiorul nostru-ego-ul, nu va mai repeta: *nu este bine*. Din păcate se întâmplă exact invers. Si atunci ce putem face? Ceea ce îți voi sugera te va mira probabil. Alege un aliment care îți place foarte mult și mănâncă când vrei și de câte ori vrei, chiar și în fiecare zi. Mai întâi încearcă să îți avertizezi corpul că este vorba despre un experiment. Cu scopul de a reuși să îți acorzi dreptul

de a mânca ceea ce vrei și de a recunoaște dacă un aliment nu este bun pentru corpul tău, când vei simți și vei experimenta efectele acestuia tu însuși. Multe persoane spun că un anumit aliment nu le face bine, deși nu au trăit niciodată efectele acelui aliment. Sunt convinse de această teorie, deoarece au auzit despre ea și au acceptat să creadă ceea ce credeau ceilalți. Dar este bine să trăiești propria ta experiență. Dacă o trăiești fără culpabilitate, vei simți foarte repede dacă acel aliment este bun sau nu pentru tine. În fond, obiectivul tău este de a reuși să iei decizia de a consuma mai puțin sau deloc acel aliment, deoarece nu este normal să îți faci ție rău și nu pentru că este ceva rău în sine. Imediat ce încetezi să ai un comportament deoarece vocea interioară îți spune că trebuie să te oprești, că nu este corect, este vorba despre control și astfel, nu tu ești cel care decide, ci ego-ul tău, cel care întreține principiile de bine și de rău.

Dacă ești în situația de a-ți pierde controlul, fără să te mai poți opri, acest lucru indică faptul că te simți în continuare vinovat. Dacă este prea greu pentru tine să faci acest exercițiu fără culpabilitate, doar ca un experiment, poți să încerci cu un alt aliment, fără să uiți însă că într-o zi va trebui să reiei exercițiul început. Nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. Doar tu poți să îți schimbi felul de a gândi față de alimentele care îți plac. Poți să faci acest exercițiu cu fiecare aliment în parte.

Nu ai nimic de pierdut dacă încerci această nouă atitudine și adopți un comportament nou, deoarece



înainte, chiar dacă încercai să te controlezi, ajungeai mereu să îți pierzi controlul. În plus, poate vei avea surpriza plăcută de a descoperi că ceea ce considerai a fi un aliment dăunător este de fapt un aliment de care corpul tău poate are nevoie.

Intr-o zi, o doamnă îmi povestea că mama ei îi spunea, pe vremea când era adolescentă : *Dacă vrei să slăbești este foarte simplu : nu trebuie decât să nu mai mănânci deloc alimentele care îți plac.* Vă dați seama că doamna aceea a avut toată viața probleme legate de greutate și de culpabilitate. Imediat ce savura ceva, vocea ei interioară îi reamintea tot timpul, că se va îngrășa. Aceasta este o altă credință care ne împiedică să mâncăm ceea ce ne place.

O credință trebuie întreținută numai dacă se dovedește a fi benefică pentru noi. Imediat ce ne dăm seama că o credință pe care o avem ne complică de fapt viața, ne împiedică să ne fie bine, să fim liberi și să ne ascultăm nevoile, vom ști că aceea credință nu este bună pentru noi. **Deci, în loc să te întrebi dacă credința ta este adevărată sau nu, mai bine să te întrebi dacă credințele pe care le ai te fac fericit sau nu și îți aduc rezultatele așteptate.**

Fiecare credință creează noi conexiuni în creier. Si cu cât o credință are o influență mai mare asupra ta, cu atât conexiunea va fi mai importantă. Modul nostru de a gândi, acțiunile și reacțiile noastre sunt majoritatea automatisme. Îți dai seama de câte ori acționezi fără să te gândești înainte ? Este adevărat că ni se întâmplă și să ne ascultăm nevoile și să fim spontani, dar suntem mai degrabă tentați să ne ascultăm ego-ul decât inima. Nici măcar nu suntem

noi cei care ne conducem viața. Te numeri printre cei care speră ca într-o zi să fie stăpâni pe acțiunile și pe reacțiile lor, pe gândurile și pe deciziile lor ?

Pentru a reuși trebuie să accepți că deocamdată nu se întâmplă des să îți conduci propria ta viață. Apoi vei lua decizia că, începând de acum vrei să ai o atitudine mai benefică pentru tine. Este nevoie de cel puțin trei luni pentru a crea o nouă atitudine sau pentru a instaura un nou mod de a gândi sau de a acționa. Acest interval îți lasă creierului timpul necesar pentru a crea o nouă conexiune și a se adapta la noi coordonate, ștergând astfel vechiul automatism.

Faptul de a avea mai multe posibilități de a alege pentru aceeași situație ne ajută să ne dezvoltăm discernământul și să nu mai acționăm ca niște roboți.

Să presupunem că ești genul de persoană care, de fiecare dată când trece pe lângă un borcan cu bomboane, nu se poate abține să nu ia un pumn din ele, fie la un restaurant, fie într-o sală de așteptare, la bunica, la supermarket... Până acum ți-ai creat acest automatism de a lua un pumn de bomboane, de a mânca una și de a le ascunde pe celelalte în buzunar sau în geantă, «în cazul în care...»

La început, poți să te decizi să iei câte bomboane vrei tu, fiind conștientă de faptul că acest comportament nu este «rău». Apoi poți găsi alte modalități de a acționa în această situație. Uneori poți să nu mai iei nicio bomboană, alteori să iei doar una sau câteva și să le mănânci pe toate, alteori să mănânci una și să oferi restul altcuiva și altădată chiar să vrei să le arunci la coș, imaginându-ți că oferi ceva dulce cuiva care chiar are nevoie, undeva într-un colț al lumii.

Astfel, ești în măsură să îți dai seama că există mai multe moduri de a gestiona aceeași situație și poți deveni stăpân pe acea situație. Dacă folosești des un comportament de *trișor* sau te gândești des să trișezi, ar fi bine să începi să îți schimbi acest comportament. Imediat ce îți vine în minte cuvântul «a trișa» poți observa că te simți vinovat. Acesta este un alt cerc vicios care se declanșează astfel. Deoarece te simți vinovat pentru că ai trișat, este aproape sigur că vei continua să mănânci acel aliment pentru a te pedepsi și mai tare, deoarece nu te suporti când ai acest comportament. În cazul acestor persoane, faptul de a se culpabiliza le determină să mănânce mai mult decât este necesar. După ce trișează își promet că nu vor mai face așa ceva, crezând că astfel își controlează pofta. Dar se întâmplă exact contrariul. Cu cât spunem mai des că nu mai facem ceva, cu atât vom reîncepe mai repede. De aceea există atât de multă culpabilitate în lume. Credem că, dacă ne simțim foarte vinovați nu vom mai face acel lucru, că acest fapt ne arată ce buni suntem, că cei care nu se simt vinovați sunt indiferenți.

Singura modalitate de a reuși să schimbi un anumit comportament este acceptarea. Adică, să îți acorzi dreptul de a avea limite, în loc să te acuzi sau să îți faci morală și promisiuni nerealiste. Acceptarea este o renunțare. Cu cât renunțăm mai mult la ceva, cu atât sunt șanse mai mari ca situația respectivă să se schimbe. Cu cât vrem să controlăm mai mult o situație, șansele de schimbare sunt mai reduse.

## Când mănânci ceea ce nu îți place

Tocmai am menționat faptul că ni se întâmplă des să ne placă ceva, știind sau crezând că corpul nostru nu are nevoie de acel lucru. Se poate întâmpla de asemenea, să mâncăm ceva ce nu ne place. După aceea ne întrebăm de ce am mâncat totuși acel aliment. Acest gen de situație are loc atunci când vrem să ne recompensăm așa cum făcea mama noastră. Se întâmplă destul de des ca părinții să își recompenseze copiii cu mâncare, fără să verifice dacă acestora le place sau nu acea mâncare. De exemplu, îi dau copilului o bucată de prăjitură cu morcovi sau cu brânză deși acestuia nu îi place acest desert.

Sau dacă copilul își dă seamă că primește o recompensă dacă mănâncă ceea ce a primit, atunci se va forța să mănânce, deoarece se simte iubit, acceptat și recunoscut de mama lui. Mănâncă acel aliment, nu pentru că îi place, ci pentru plăcerea psihologică asociată acelui aliment.

Dacă în timp ce completezi agenda zilnică privind alimentația, îți dai seama că ai un astfel de comportament, acordă-ți timp pentru a-ți mulțumi că ai devenit conștient de acest lucru și ia decizia că poți să te recompensezi pe viitor într-un alt fel. Nu mai ai nevoie să cauți recompense sau aprobarea mamei tale. Până la urmă aprobarea ta este cea care contează cu adevărat pentru tine.

Există de asemenea persoane care continuă să mănânce un anumit aliment deși și-au dat seama că nu le place. Acest lucru se poate întâmpla la restaurant sau dacă cineva le-a oferit acel aliment. Este genul de

persoană care, în defavoarea sa, simte teama de a-i răni sau deranja pe alții. Dacă te recunoști în această situație, atunci când completezi agenda alimentară zilnică, să nu uiți că faci același lucru și în alte domenii ale vieții. La rubrica *legătură*, găsește situația în care ți-a fost greu să îți exprimi nemulțumirea sau să spui că nu îți place ceva, de teamă să nu rănești pe cineva sau de teamă că acea persoană nu te mai place. Devii astfel conștient de o altă situație în care trebuie să înveți să te iubești mai mult. Frica este cea care te determină să îi dai corpului tău un aliment de care nu are nevoie și în plus, nici măcar nu îți place gustul acelui aliment. Exprimându-ți de acum înainte nevoile, vei descoperi că de obicei, nevoia ta nu deranjează și nu rănește pe nimeni. Astfel, vei reuși să renunți la fricile tale.

### **Alergiile și intoleranțele alimentare**

Există un fenomen care se petrece în prezent în mai multe țări și care se dovedește a fi foarte elocvent pentru un număr tot mai mare de persoane. Este vorba despre creșterea numărului de alergii și de intoleranțe alimentare. Este un fenomen care apare de obicei la vârste fragede și poate dura mult timp, chiar toată viața sau apare uneori și la vârsta adultă.

O alergie poate avea consecințe mai nocive – uneori chiar și mai periculoase – decât o intoleranță alimentară.

**Alergia alimentară** constă într-o sensibilitate provocată de o reacție a sistemului imunitar față de o anumită proteină ce se găsește într-un aliment. Aceas-

tă reacție în lanț este responsabilă de simptome precum problemele respiratorii grave și/sau afecțiuni cutanate.

**Intoleranța alimentară** reprezintă o sensibilitate alimentară care nu generează o reacție imunitară la cel afectat. Se manifestă mai ales în aparatul gastrointestinal, fiind de obicei cauzată de o incapacitate de a digera sau de a absorbi anumite alimente sau anumite componente ale acestora.

De altfel, termenii folosiți pentru a descrie cele două afecțiuni, vorbesc de la sine. Alergie... sensibilitate... reacție... intoleranță... afecțiune... incapacitatea de a digera.

Cei care iau hotărârea de a face abstracție de un anumit aliment, crezând că corpul lor refuză să îl digere, pot folosi acest context pentru a se cunoaște mai bine. În realitate, nu alimentul respectiv este greu de digerat, ci o persoană. La fel cum se poate întâmpla să fim alergici la o altă persoană.

Dacă este cazul tău, poți să te întrebi *Ce reprezintă acest aliment pentru mine?* Sau la ce te face să te gândești, putând astfel să descoperi emoții importante ce au rămas ascunse în tine, care așteaptă să fie descoperite, pentru a te putea elibera.

De exemplu, cunosc o femeie care nu suporta deloc castraveții. Doar după patruzeci de ani și-a dat seama că exista o legătură între castraveți și abuzurile sexuale trăite în copilărie. Castravetele îi reamintea imaginii îngrozitoare legate de abuzurile suferite din partea tatălui ei. Din momentul în care a reușit să întreprindă un demers de iertare adevărată, a reușit să mănânce din nou castraveți.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

În cazul meu, eu nu puteam să înghit nicio tocăniță care conținea roșii. Vomam imediat ce încercam din nou să mănânc o mâncare cu roșii. Mama, care nu înțelegea de unde provenea aversiunea mea față de roșii, insista să încerc din nou. Într-o zi, mi-am dat în sfârșit seama că felul acela de mâncare îmi reamintea de măicuțele care mă obligau să mănânc mai multe tocănițe de roșii, în fiecare săptămână, când aveam cinci ani, imediat după ce fusesem dusă la un internat de maici. Pentru mine, tocănița lor avea gust de apă de spălat vasele. Îmi era rău și plângeam de fiecare dată când ele mă obligau să mănânc. Mulți ani mai târziu a trebuit să fac un proces de iertare și de acceptare față de acele măicuțe.

Toate formele de alergii alimentare pot fi asociate cu un incident care a activat una dintre rănilile din copilăria noastră. Aceste fenomene se manifestă mai ales în cazul persoanelor hipersensibile - care se lasă ușor afectate de către ceilalți - persoane care pot fi adeseori reactive și intolerante. Sunt persoane care critică foarte ușor, explicit sau implicit. Digeră foarte greu persoanele față de care sunt intolerante. A fi alergic la o altă persoană înseamnă că nu te poți lipsi de acea persoană, îi cauți prezența dar, în același timp nu o tolerezi și o critici în mod deschis. Le sugerez celor care suferă de o alergie, de la o vârstă fragedă, să facă un decodaj (tehnică explicată în cartea *Corpul tău îți spune: iubește-te!* Editura Ascendent)

Suntem tentați să spunem că, la vârsta de un an nu putem fi alergici la o altă persoană.

Dar este fals. Încă de la naștere, deși în mod inconștient, rănilile noastre joacă un rol foarte important

și sunt activate de către cei apropiați și în consecință, trăim anumite emoții. Este foarte ușor să crezi că corpul nostru reacționează doar pentru că nu îi place un anumit aliment sau pentru că sistemul lui îl refuză. Să nu uităm că orice reacție fizică este un simbol al unei reacții psihologice. Știm că nu ne place un aliment imediat ce îl gustăm și îl mestecăm. Prin urmare, alegem să nu mai mâncăm acel lucru, din respect pentru noi înșine. Dacă ai o reacție după consumul unui aliment stricat, reacția îți atrage atenția asupra faptului că ar fi trebuit să îți dai seama imediat, de la prima înghițitură că alimentul acela era alterat. Dacă, cu toate acestea ai mâncat tot, este un semn că faci același lucru și în alte aspecte ale vieții. Te lași influențat de persoane sau de gânduri care îți otrăvesc viața în acel moment. După cum ai observat, se pot face întotdeauna legături între ceea ce se întâmplă pe plan fizic și celelalte aspecte. Nimic nu este lăsat la voia întâmplării. Odată ce accepți și înțelegi acest principiu, este mult mai ușor apoi să descoperi alte aspecte inconștiente din tine. În ultimul capitol al cărții vom vedea cum se pot gestiona emoțiile, prin intermediul alimentației.

### **Teama de a-ți fi foame**

Faci parte din cei care au grijă tot timpul să mănânce de trei ori pe zi - câte o masă copioasă - și cărorora le este teamă să nu le fie foame între mese? Sau ești genul de persoană care își ia tot timpul mâncare la pachet, imediat ce pleacă de acasă, de teamă că îi va fi foame? Știu muți oameni care spun



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

că se simt slăbiți atunci când le este foame. Este vorba mai degrabă de teama de a simți o slăbiciune. O teamă care poate fi suficient de puternică pentru a provoca un sentiment de lipsă de energie, deși se întâmplă foarte rar ca o persoană să nu aibă destule rezerve pentru a rezista până la masa următoare. Acest tip de slăbiciune apare doar atunci când există o mare lipsă de mâncare (de exemplu în cazul unei persoane anorexice) sau care are o carență mare a unui element nutritiv important. Este din nou o ocazie pentru a învăța să renunți la fricile tale. Este adevărat că am menționat faptul că uneori corpul nostru preferă mai multe mese pe zi, iar alteori una sau două mese se dovedesc a fi suficiente. Atitudinea ideală ar fi să decizi că ai dreptul de a mânca oricum, că nu trebuie să dai socoteală nimănui și doar tu ești cel care își asumă consecințele deciziilor tale. Știind că ai dreptul să mănânci de câte ori vrei, atunci va fi mai ușor să nu te simți obligat să mănânci mâncăruri foarte consistente. Deoarece vei ști că, dacă îți va fi foame mai târziu, vei putea să iei o gustare.

La început, îți sugerez să ai ceva de mâncare la tine. Este însă important să alegi acest "ceva". Bomboanele sau prăjiturelele nu cred că te vor ajuta să îți potolești foamea într-un mod sănătos. Ar fi de preferat să găsești alimente energizante, precum migdalele de exemplu. Treptat o să afli că acest gen de foame nu este ceva serios. Nu vei mai avea nevoie să ronțai tot timpul ceva de teamă că îți va fi rău sau îți va fi foame. Totuși, să nu uiți să îi aduci aminte corpului tău să nu se neliniștească, deoarece îl vei hrăni imediat ce vei avea ocazia. Intenția ta nu este să

îl obligi să țină un regim sau să creadă că este înfometat.

### **Varietatea alimentelor**

De-a lungul anilor am observat faptul că, majoritatea oamenilor se obișnuiesc cu un anumit gen de alimentație și uită să experimenteze alte feluri de mâncare mai recente.

Dacă ești o astfel de persoană, este posibil de asemenea să ai o dificultate în a spune da situațiilor noi care apar în viața ta și mai ales celor pe care nu le poți controla.

Faptul de a îndrăzni să guști cel puțin un aliment nou în fiecare săptămână poate avea urmări surprinzătoare pentru tine. Ești pregătit să fii deschis unor noi experiențe din viața ta? De ce să nu începi cu alimentația? În afară de faptul că corpul tău va fi fericit de această inițiativă, va mai exista un avantaj suplimentar: îți vei dezvolta papilele gustative.

Există persoane care sunt reticente în a gusta lucruri noi, deoarece atunci când erau copii, lucrurile noi care li se propuneau erau fie prost făcute, fie de proastă calitate. Astăzi însă acest lucru nu mai este valabil, deoarece tu ești cel care are libertatea de a alege calitatea alimentelor pe care vrei să le guști. Pe măsură ce vei descoperi câte un ingredient nou, atunci când îți va fi foame, vei ști imediat dacă corpului tău îi place sau nu acel aliment. Dacă nu ești sigur, poți să guști din nou mai târziu.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

## **Alimentația naturală**

Astăzi este tot mai greu să mănânci alimente naturale, deoarece absorbim tot mai multe produse chimice, de obicei fără să ne dăm seama, lucru care ne intoxică corpul - pe lângă aerul poluat pe care îl respirăm. Acest fenomen s-a agravat mult după cel de-al doilea război mondial, în urma schimbărilor majore petrecute în țările industriale. Chiar și copiii care au fost obișnuiți cu o alimentație naturală, au această problemă când ajung la vârsta adolescenței. Se lasă tentați de mâncarea nesănătoasă. Agricultură s-a schimbat foarte mult din cauza cantității mari de pesticide folosite. Creșterea animalelor nu mai este naturală și astfel introducem în corpul nostru elemente toxice de care acesta nu are nevoie. De exemplu, animalele sunt hrănite cu acizi grași foarte bogați în omega-6 și săraci în omega-3. Totuși, acestea din urmă sunt substanțe esențiale corpului uman, deoarece singur nu le poate fabrica. Animalele (pe care eu le numesc animale fericite) care se alimentează în mod natural, cu iarbă de exemplu, produc o cantitate egală de omega-6 și de omega-3. acest lucru înseamnă că atunci când mâncăm carnea și produsele fabricate din aceste animale fericite, de exemplu laptele sau ouăle, avem o alimentație echilibrată. Totodată, atunci când mâncăm carnea animalelor din crescătoriile moderne, devenite „normale” în loc de „naturale”, echilibrul corpului nostru este afectat. Îl îndopăm cu produse care ne dezechilibrează sistemul. Mai mulți cercetători au ajuns la concluzia că acești acizi grași, omega-6, pe care îi găsim nu doar în

carne, ci și în uleiuri, sunt cauza principală - din punct de vedere științific - a creșterii cazurilor de obezitate în țările puternic industrializate.

Este un motiv suficient pentru a alege alimente cât mai naturale posibil. Există multe cărți bune despre acest subiect precum și o mulțime de locuri din care să ne procurăm alimentele. Nu este vorba despre o invitație de a deveni vegetarieni. Deoarece „natural” nu înseamnă “vegetarian”. Dacă corpul îți cere carne, lapte, ouă, faptul de a-i oferi alimente naturale este foarte important. Poți să experimentezi acest lucru. Dacă vei mânca carne provenind de la animale crescute și hrănite natural, timp de cel puțin trei luni, vei vedea diferența pe care acest lucru o va avea asupra atitudinii și a comportamentului tău, comparând cu efectele pe care le poți observa atunci când mănânci produse obținute de la animale pline de frici și de furie în urma tratamentelor practicate de unii producători, pe lângă ceea ce se întâmplă în abatoare.

A mânca natural și bio este înainte de toate un act de dragoste față de sine. Și pentru că cele trei corpuri ale noastre nu pot fi disociate, viața noastră practic este afectată de modul în care ne alimentăm. Dacă iei decizia de a te alimenta într-un mod mai natural începând de acum, vei descoperi că îți va fi mai ușor să fii echilibrat pe plan emoțional și mental, vei putea să trăiești mai liber, conform a ceea ce ești acum și a ceea ce vrei să fii.

Dar oricât de mult ne-am dori să trăim într-un mediu natural, este imposibil să nu fim expuși produselor chimice, care ne sunt impuse împotriva voinței noastre. De aceea este important să încercăm

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

cât mai mult să ne ajutăm corpul. De fiecare dată când te hrănești cu alimente nenaturale, acestea îți slăbesc organismul. Și atunci ai și gânduri, credințe care te slăbesc în general.

### **Rolul exercițiilor fizice în detoxifierea organismului**

Un mijloc foarte recomandat pentru detoxifierea organismului este mișcarea, exercițiul fizic. Chiar dacă ieși decizia de a mânca natural și bio, toate toxinele care se acumulează în corp au nevoie să fie eliminate.

Stresul, chiar dacă este de natură psihologică, se dovedește a fi un factor care ne afectează mult corpul, deoarece contribuie la acumularea toxinelor. Orice formă de stres este asociat cu frica. În momentul în care ne este frică, glandele suprarenale produc adrenalina, care își extrage energia necesară din țesuturi și organe, pentru a ne ajuta să facem față acelei frici. Apoi urmează celelalte simptome, pulsul foarte rapid, respirația accelerată, bătăi de inimă foarte rapide etc. iar când frica nu este reală - adică nu există un pericol real pentru viața noastră, deci este imaginară, această energie nu este folosită fizic pentru a ne apăra și rămâne blocată în corpul nostru, afectându-ne astfel întreg sistemul.

O activitate fizică regulată - de cel puțin patru sau cinci ori pe săptămână - este o modalitate de a ajuta corpul să se elibereze de acest surplus de toxine. De altfel, aceasta este una dintre nevoile primare ale corpului. Exercițiile fizice ajută nu numai la deto-

xifierea organismului, dar și la întărirea acestuia, ascultând una din nevoile lui de bază, mișcarea fiind un mijloc excelent de defulare. O zi petrecută la birou și apoi o seară în fața televizorului, nu este deloc un obicei natural, corpul are nevoie de ajutor. Recunosc faptul că, să te trezești de dimineață să faci sport sau după o zi grea de muncă, nu este neapărat o decizie ușor de luat. Cel mai greu este momentul în care iei hotărârea. După ce începem, suntem mândri de decizia noastră. Putem simți cât de fericit este corpul nostru. Dacă ești genul de persoană care se disciplinează mai greu și își uită repede dispoziția bună, în loc să îți faci reproșuri, să te culpabilizezi, acordă-ți timpul necesar pentru ca mișcarea să devină un obicei foarte bine ancorat în tine. Cei care de obicei renunță pe parcurs, sunt cei care la început cer foarte mult de la ei. Poți să începi să faci sport de două ori pe săptămână, timp de o lună, apoi treptat, câte o zi pe săptămână, în fiecare lună. Astfel, va fi mai puțin drastic și mai motivant.

De asemenea, este recomandat să încerci diferite exerciții fizice, precum yoga sau cele ce se pot practica cu aparatele de întreținere, pentru a le descoperi pe cele care îți plac cel mai mult. De asemenea, alegerea unor exerciții sau aparate variate este o idee foarte bună deoarece fiecare dintre acestea antrenează grupe de mușchi diferite. Exercițiul fizic prin excelență rămâne mersul de jos, deoarece antrenează toți mușchii corpului și în același timp realizează un masaj al organelor interne. Este indicat să mergem repede, având mâinile libere și lăsând brațele să se balanseze. În plus, dacă ești atent la respirație, la in-

spirație și expirație în timpul mersului, vei îmbunătăți și mai mult exercițiul fizic. Aerul pe care în respirăm conține o formă de energie subtilă, *prana*, care constă în hrana naturală de care are nevoie corpul fizic, precum și corpul emoțional și cel mental.

Această *prana* poate contribui de asemenea la reducerea senzației de foame și pe deasupra este și fără calorii!

Astăzi se știe faptul că activitățile fizice produc în creier secretarea unui hormon, endorfina. Acest hormon are proprietăți asemănătoare cu cele ale morfinei. Este relaxant, un remediu foarte bun pentru a alunga stresul și fricile, fiind în plus stimulant și energizant. Un alt avantaj al exercițiului este prezența comunicării intime cu corpul tău, prin atenția pe care i-o acorzi acestuia. Corpul va dori mai mult să colaboreze cu tine, de exemplu să-ți arate într-un mod mai clar și mai precis dacă îți este într-adevăr foame, de ce anume ai nevoie atunci când îți este foame și când ești sătul.

Dacă se întâmplă să nu poți să faci deloc un exercițiu fizic și în ziua respectivă te simți foarte tensionat, stresat, poți să folosești următorul mijloc de relaxare: găsești un loc, la tine acasă, în care să poți țipa, urla, lovi o pernă, plânge cât vrei tu. Fă acest lucru aproximativ zece minute, iar apoi spune cu o voce fermă și puternică ESTE DESTUL. După aceea îți va fi mai ușor să te analizezi și să descoperi care sunt fricile tale și ce anume a provocat acel stres. După cum poți constata, există mai multe modalități de a renunța la diverse lucruri inutile din viața noastră.

## Respirația

O respirație potrivită este de asemenea un factor important pentru a te putea relaxa. Ai observat că, în timp ce citești această carte, de exemplu, nu ești conștient de respirația ta? Lași aerul să intre în plămâni în mod involuntar. Acest fenomen se întâmplă aproape în fiecare zi. Suntem atât de prinși în activitățile noastre încât uităm de această funcție vitală care este respirația. Chiar dacă respirația este o funcție a corpului, total autonomă, este în același timp controlabilă prin voință. De aceea este bine să folosim orice moment pentru a ne acorda răgazul de a inspira și a expira bine. Când spun o respirație bună, nu mă refer la faptul de a inspira îndelung, deoarece acest lucru ar putea provoca o problemă de hiperventilație. Este suficient să inspirăm și să expirăm de câteva ori într-un mod sănătos, pentru a ne destinde. A fi conștient de respirația ta înseamnă să observi aerul care intră în plămâni, să îi urmărești mișcarea și nu să îl forțezi, până când simți că se dilată coastele. Astfel vei ști că aerul a umplut în mod corect plămânii. Apoi simți cum coastele se contractă când expiri aerul. Această gen de respirație aduce mai multe beneficii, de exemplu, te ajută să fii mai calm, să fii în contact cu corpul tău, precum și să îți dezvolti mai mult capacitatea de a-ți asculta nevoile. Este imposibil să te interiorizezi cu adevărat atunci când respiri prea puțin. Încearcă să fii conștient de respirația ta cât mai des posibil... când conduci mașina, când aștepti la rând la bancă sau la supermarket... și, treptat, îți vei stăpâni tot mai bine respirația. Pe lângă



Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

acest lucru, atunci când absorbi alimentele, faptul de a inspira și de a expira între fiecare înghițitură de mâncare, te ajută să observi momentul în care nu îți mai este foame. Când vei completa programul zilnic privind alimentația, la sfârșitul fiecărei zile, poți să adaugi și fiecare moment în care ai fost conștient de respirația ta.

### **Lumină, energie, mulțumire**

De fiecare dată când mănânci ceva este bine să îți imaginezi acel aliment, scăldat în lumină. Acest lucru te ajută să dinamizezi tot ceea ce înghiți. De fapt, nici nu este nevoie să crezi acest lucru. Eu când am început să practic acest exercițiu, nu știam deloc care sunt beneficiile lui. Dar mi-am spus, *Ce am de pierdut, până la urmă?* Atunci când înveți un lucru nou, care nu are cum să-ți facă rău și care, din contră, are șanse mari să fie benefic pentru tine, de ce să nu încerci? Recunosc faptul că am mult mai multă energie decât majoritatea oamenilor de vârsta mea, energie pe care o atribui, în mare parte, tuturor obiceiurilor benefice pe care le-am dobândit de-a lungul anilor. Folosesc această metodă mai ales atunci când sunt la restaurant sau când mănânc alimente care nu sunt foarte naturale, când nu pot controla deloc cantitatea acestora. Îmi imaginez acele alimente, înconjurate de lumină, spunându-i corpului meu să absoarbă doar ceea ce este bun pentru el și să elimine cât mai repede ceea ce nu este bun pentru mine. În același timp, faptul de a mulțumi celor care au gătit mâncarea sau au contribuit la realizarea ei sau a unui

aliment, începând de la obținerea ingredientelor, până la pregătire, adaugă un alt element foarte energizant, deoarece orice formă de recunoștință energizează persoana recunoscătoare precum și persoana recunoscută. Dacă crezi că nu vei putea ține minte ceea ce am menționat mai sus, de fiecare dată când mănânci ceva, te înțeleg. Este nevoie să exersezi mai mult până când va deveni o obișnuință. Orice obicei bun nu poate decât să aibă consecințe foarte benefice pentru tine. Acesta este un alt semn de iubire de sine. Să nu uiți că primești din partea celorlalți la fel de multă iubire câtă îți transmiți tu însuși. Poți să începi prin a avea câte un obicei nou, iar când acesta este bine înscris în tine, face parte din tine, poți să îți formezi un alt obicei apoi. Este ca și atunci când înveți să conduci o mașină. La început, faci un efort pentru a te gândi la toate aspectele, dar treptat, devine mai ușor. La sfârșit îți vei da seama de faptul că dobândirea unui reflex bun nu cere decât câteva secunde, la fiecare masă. Ai putea să îți formezi un cod personal, care să îți ușureze sarcina. De exemplu, cuvintele DRAGOSTE și LUMINĂ, scrise undeva pe o foaie afișată la vedere în bucătărie. Orice metodă care te poate ajuta este foarte importantă.

### **Cum poți afla dacă ceva este benefic pentru tine**

Când ai o poftă neașteptată de a mânca ceva, un aliment considerat "nesănătos" conform credințelor tale, poți să îți dai seama dacă acea poftă răspunde sau nu unei nevoi a corpului tău? Singurul mijloc pe

care îl cunosc este acela de a amâna acea poftă pentru un timp și a te ocupa de altceva, iar dacă o vei uita repede, înseamnă că nu era decât o dorință trecătoare și nu o nevoie. Dacă însă simți aceeași poftă și peste câteva ore, atunci poți să îți faci pe plac și să savurezi cu plăcere acel aliment. Îți recomand să faci acest lucru doar atunci când vrei să mănânci un aliment „nesănătos” pentru tine deoarece atunci când îți este foame, este mai bine să mănânci imediat. Chiar dacă corpul tău nu are cu adevărat nevoie, acel aliment îți va face bine, dincolo de planul fizic. Probabil, în acel moment este singurul mod de a te recompensa, pe care îl cunoști în acel moment. Acceptând această incapacitate de a te recompensa în alt mod, vei reuși să găsești destul de repede altă modalitate. Altfel, dacă nu îți asculți acea poftă persistentă și te abții, vei ști că la un moment dat îți vei pierde controlul. Dacă ești genul de persoană care încearcă să își satisfacă cea mai mică dorință sau capriciu imediat, fără să verifice dacă au nevoie de acel lucru, probabil ești în același timp genul de persoană care vrea imediat să mănânce ceea ce își dorește în acel moment. Acest gen de comportament este adeseori influențat de o carență afectivă. Cum se poate să ai mai mult discernământ pentru a realiza dacă un aliment este sau nu benefic pentru tine? Acordându-ți dreptul de a experimenta orice, de a mânca și a bea ceea ce ai poftă, fiind conștient în același timp de ceea ce se întâmplă în tine și mai ales, fără să ții cont de ceea ce îți spun ceilalți. Nimeni nu are cum să știe ce este bun sau nu pentru altcineva. Un anumit lucru poate fi bun pentru cineva, iar pentru altcineva același lucru poate fi rău.

Un mijloc foarte bun pentru a vedea dacă ceea ce te pregătești să mănânci este bun pentru corpul tău- deci este un lucru de care are într-adevăr nevoie – este de a mesteca bine prima înghițitură, până când devine complet lichidă. Mi se întâmplă uneori să îmi fie foarte poftă de ceva anume și imediat după prima înghițitură, bine mestecată, alimentul acela devine acid în gura mea sau are un gust neplăcut. Astfel știi că pofta aceea nu răspunde de fapt unei nevoi adevărate. După aceea este mai ușor să faci legătura cu pofta falsă care se ascunde în spatele dorinței de a mânca ceva anume.

O să vă dau un exemplu personal, pentru a ilustra acest lucru. Într-o zi, când eram acasă, spre sfârșitul după-amiezii, după o zi în care scrisesem mult și vorbisem mult la telefon, am avut o poftă foarte intensă de a mânca chipsuri. Prima înghițitură mi-a lăsat un gust amar în gură. Oare de ce avusesem nevoia aceasta? Am găsit răspunsul în secunda următoare.

În timp ce telefonam eram foarte nerăbdătoare. Îmi răspunseseră mesageriile vocale, care însă nu aveau cum să-mi îndeplinească nevoia de moment. După ultimul apel și după mai multe încercări când răspundea robotul, cu același mesaj de reclamă și o voce care îți spunea să aștepti, legătura s-a întrerupt și am fost nevoită să o iau de la capăt. Mi-am pierdut răbdarea și am renunțat la acel apel. Mă săturasem și așa am ajuns în bucătărie. Chipsurile de care credeam că aveam nevoie aveau de fapt rolul de a-mi potoli furia. În acel moment simțeam nevoia să ronțai ceva, pentru a compensa atitudinea pe care aș fi avut-o cu

cei pe care îi căutam la telefon. Mă abținusem față de acele persoane, știind că nu merita să mă răstesc la ele, problema fiind a companiei lor. M-am abținut deoarece m-aș fi simțit apoi vinovată, știind că cei care lucrează la departamentul servicii clienți sunt în general persoane răbdătoare și foarte amabile. Astfel încât este greu să fi nepoliticos cu ele, fără să te simți apoi vinovat, de aceea am avut nevoia de a compensa prin ceva uscat și crocant. Situațiile în care mănânc astfel de chipsuri și acestea au un gust bun, sunt cele în care îmi acord dreptul de a compensa ceva, fără să mă simt vinovată.

Reamintesc faptul că, a ne asculta corpul nu înseamnă că îi dăm întotdeauna ceea ce are nevoie. A-ți asculta corpul și a-i asculta nevoile sunt două lucruri diferite. A-ți asculta corpul înseamnă a-ți servi corpul fizic (în acest caz felul în care ne alimentăm) pentru a deveni conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. A asculta nevoile corpului înseamnă să știi de ce au cu adevărat nevoie cele trei corpuri ale tale, corpul fizic, emoțional și cel mental. Apoi, dacă trăim furie, nerăbdare, tristețe, oboseală, agresivitate etc. putem să descoperim gradul nostru de acceptare a acestor emoții observând dacă ne simțim vinovați referitor la alegerile nostre alimentare, dacă facem aceste alegeri pentru a compensa emoțiile și sentimentele.

Să luăm exemplul unei persoane care este nervoasă pe un coleg de serviciu. Ajunge acasă cu dorința de a se descărca pe ceva și începe să mănânce înghețată. Dacă în timp ce mănâncă este conștientă de faptul că nu are nevoie de acel aliment, ci doar are

nevoie să se descarce astfel, va ști să se oprească înainte să termine toată cutia de înghețată, deoarece își acordă dreptul de a face acel lucru pe moment. Dacă în plus, îi spune corpului că recunoaște faptul că nu are deloc nevoie de acel aliment și îi cere să fie indulgent pentru a elimina ceea ce nu are nevoie, cât mai repede posibil, nu va avea niciun efect nociv. Faptul de a-i mulțumi în avans pentru acest efort suplimentar pe care i-l impune este un semn de dragoste din partea ta și nu mai simți culpabilitate. Vreau însă să te previn că nu este ușor tot timpul să știi dacă accepți cu adevărat. Putem să credem că ne acceptăm, fără să fie însă adevărat. Este nevoie să depășim mai multe etape la nivelul acceptării.

- Prima etapă constă în general în a ne priva, a ne controla, atât de inacceptabil ni se pare un anumit lucru,
- Apoi, acceptăm acel gest, dar ne simțim vinovați,
- Cea de a treia etapă este să ne convingem că ne acceptăm, negând culpabilitatea
- În ultima etapă reușim să ne acordăm dreptul respectiv. Doar după ce trecem de această etapă reușim să fim stăpâni pe situație. Să o stăpânim, nu să o controlăm. Putem stăpâni o situație atunci când știm că facem un gest voluntar, fiind pregătiți să ne asumăm consecințele.

O modalitate de a ști dacă ne acceptăm cu adevărat este aceea de a observa atitudinea celorlalți față de noi. Dacă ne culpabilizează, dacă ne judecă, înseamnă că ne simțim în continuare vinovați.

Cei care nu reușesc să ajungă la stadiul acceptării, pot suferi de bulimie, de anorexie sau hiper-

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

fagie. În ultimul timp aceste afecțiuni s-au înmulțit foarte mult, mai ales în rândul țărilor industrializate. Care este legătura dintre aceste probleme atât de grave uneori și ceea ce se întâmplă pe plan psihologic? Dacă suferi de o astfel de tulburare poți învăța următoarele lucruri despre tine...

### **Bulimia**

Persoana care suferă de bulimie are în mod repetat o senzație incontrolabilă de foame, care o determină să mănânce într-un mod rapid și excesiv. După aceea își provoacă voma, se înfometează sau face exerciții fizice într-un mod exagerat, pentru a-și menține greutatea. Conform statisticilor problema afectează un bărbat la nouă femei.

Am menționat la început faptul că modul în care ne alimentăm are o legătură directă cu relația pe care o avem cu mama sau cu persoana care joacă rolul acesteia. Dacă suferi de bulimie înseamnă că simți o lipsă profundă a mamei, atât de mare încât vrei să te îndopi cu mâncare pentru a simți că umpli acel gol. Apoi respingi totul când îți provoci voma. Trăiești o contradicție interioară puternică. Și acest lucru se întâmplă probabil din copilărie. În această situație pot exista răni de respingere și de abandon care sunt activate, atât la tine cât și la mama ta. O parte din tine-inima ta, vrea să o accepte pe mama ta așa cum este iar o altă parte- ego-ul tău, vrea să o respingă. În cazul în care ești femeie te porți astfel cu femeile din viața ta și cu tine însăși. Vrei să le accepți, dar în același timp le respingi. Te afli tot timpul într-un

conflict. Când vrei să o accepți pe mama ta, îți este teamă pentru că nu știi cum să faci acest lucru sau te temi de consecințe și atunci o respingi. Când ești în faza de respingere nu te simți bine. De aceea trăiești în acest cerc vicios. Oricare ar fi motivele pentru care îți este greu să o accepți pe mama ta, bulimia pe care o ai este un mesaj urgent care îți atrage atenția asupra faptului că a venit momentul să te împaci cu mama ta, să o accepți așa cum este ea. Deoarece există o pierdere a controlului, legată de această bulimie, încearcă să găsești legătura cu controlul pe care îl avea mama ta asupra ta sau controlul pe care ai fi vrut să îl ai tu asupra ei. Este ca și cum ai vrea să o controlezi și în același timp să o distrugi. Dacă ai mereu această problemă, mama ta și femeile care îți aduc aminte de ea, îți reactivează suferința și acest lucru te determină să ai bulimia. Frustrarea pe care o ai în relațiile cu femeile din jurul tău este adeseori cauza unei crize de bulimie. Această criză devine un automatism, iar atunci când îți dai seama de acest lucru, este prea târziu. În loc să te simți vinovat, poți să consideri că ești o victimă a bulimiei deocamdată și treptat vei reuși să fii propriul tău stăpân. Imediat ce vei lua decizia de a te împăca cu mama ta, problema se va diminua.

E nevoie doar să te decizi și apoi să faci acest lucru. A te împăca cu mama ta înseamnă a simți compasiune pentru ea. Ea a trăit același lucru în relație cu mama ei, a suferit la fel de mult ca și tine. Faptul de a-i vorbi despre sentimentele tale vă poate ajuta pe amândouă. Când spun să simți compasiune pentru ea, acest lucru nu înseamnă să fii de acord cu tot ceea ce



s-a întâmplat în relație cu ea, ci să încerci să te pui în locul ei și să realizezi că are aceleași răni ca și tine și că este nevoie să vă iertați reciproc pentru că v-ați respins una pe alta. Vei găsi mai multe detalii despre iertare în capitolul următor. Persoana care respinge o altă persoană nu este o persoană rea. Pur și simplu suferă și nu cunoaște o altă modalitate de a gestiona pe moment acea situație. Îi este atât de teamă că va respinge pe cineva, încât ajunge să facă exact acel lucru. Cu cât încercăm mai mult să nu mai facem ceva, cu atât vom repeta mai des acel lucru.

## Hiperfagia

Hiperfagia se manifestă ca o bulimie, cu excepția faptului că persoana afectată nu caută un mijloc de a elimina imediat mâncarea acumulată. Este vorba despre o persoană care mănâncă tot timpul sau în cantități cu mult mai mari decât media normală. Persoana în cauză suferă de un exces de greutate, spre deosebire de cei care suferă de bulimie sau de anorexie. Aceștia din urmă sunt mai degrabă obsedați de frica de a nu se îngrășa. Dacă te recunoști în această categorie, înseamnă că vrei tot timpul să o *înghiți* pe mama ta: nu ești niciodată sătul. Ai o legătură fuzională cu mama ta, deși hrana afectivă pe care o primești de la ea nu este cea pe care o cauți sau pe care o aștepti de la ea. Adeseori te simți nesațisfăcut. O parte din tine ar vrea să fie independentă de mama ta, iar o altă parte nu se poate desprinde de ea. Această atitudine este inconștientă de obicei, deoarece refuzi să simți suferința pe care o trăiești în

relație cu ea. Este oare posibil să vrei să îți umpli tot timpul corpul pentru a reuși să simți mai bine ceea ce trăiești în relație cu mama ta? Este posibil să te autodistrugi mâncând astfel deoarece te simți vinovat din cauza acuzațiilor pe care le aduci mamei tale? Modul în care te hrănești acum are rolul de a te ajuta să devii conștient de ceea ce trăiești în relație cu mama ta.

Am cunoscut un bărbat care putea să consume o cantitate imensă de mâncare în doar câteva minute. Am avut ocazia să îl observ în câteva rânduri, când eram la el acasă, fără ca el să își dea seama că îl urmăream cu privirea de la distanță. Dacă nu l-aș fi văzut cu ochii mei, l-aș fi crezut când spunea că îi este foarte foame, în momentul când ne așezam la masă, la o jumătate de oră după ce el înfulecase o cantitate uriașă de mâncare. Părea că a uitat de tot de mâncarea pe care o înghițise pe ascuns, în bucătărie. Bărbatul acela a avut întotdeauna o problemă cu obezitatea de care suferea. Când am început să mă interesez de tulburările de nutriție, i-am pus mai multe întrebări referitoare la relația pe care o avea cu mama lui. Mi-a mărturisit faptul că i-a fost întotdeauna rușine cu mama lui și că într-o zi a luat hotărârea de a întrerupe relația cu ea, considerând că nu mai aveau nimic în comun. Mi-a spus de asemenea că, atunci când a murit mama lui nu a simțit nimic, nu a plâns și nu i-a fost niciodată dor de ea. Am înțeles cât de închis era în negare, când vorbea despre relația cu mama lui. Mai ales atunci când am aflat că el nu înțelegea de ce mama lui povestea celorlalți membri ai familiei că el fusese întotdeauna preferatul ei și că îi

era foarte dor de el. Deoarece el se controlase tot timpul pentru a nu mai simți nevoia legitimă de mama lui și din cauza culpabilității pe care o simțea pentru că rupsesse orice legătură cu ea, ajunsese să își piardă controlul în felul în care se hrănea. Nu voia sub nicio formă să mărturisească faptul că avea nevoie de mama lui. dacă suferi de hiperfagie, îți sugerez să te împaci cu mama ta și cu tine însuși, după formula menționată în partea despre bulimie și în ultimul capitol al cărții.

### **Anorexia**

În medicină, anorexia este definită în două moduri. Există **anorexia funcțională**, care înseamnă lipsa poftei de mâncare. Apoi există anorexia mentală, care este o tulburare psihică, manifestată printr-o pierdere importantă în greutate. Aceasta din urmă este legată de o restricție alimentară *voluntară*, chiar dacă cauzele acestei privări auto-impuse rămân inconștiente. În concluzie, în anorexia mentală, pacientul luptă împotriva foamei, în timp ce în anorexia funcțională și-a pierdut pofta de mâncare.

Dacă suferi de **anorexie mentală**, acest lucru indică faptul că îți respingi în totalitate mama. Statistic, femeile sunt mult mai afectate decât bărbații (în raport de 9 la 1). Dacă ești bărbat, mama ta a fost primul model feminin pe care l-ai avut. Respingând-o pe mama ta, acest lucru înseamnă că respingi totodată și principiul feminin care există în tine. De asemenea, este posibil să respingi femeile, fără să știi de ce faci acest lucru. Dacă ești femeie, respingi latura ta de

mamă și de femeie, precum și feminitatea ta. În cazul în care ai copii, cu siguranță că nu vrei să fii genul de mamă cum a fost mama ta și faci tot posibilul pentru a deveni o mamă perfectă, fiind foarte rar în acord cu tine însăși. Est foarte probabil să te analizezi foarte des în calitate de femeie sau de mamă. Dacă ai un corp foarte slab, foarte puțin apetisant pe plan sexual, inconștient acest lucru poate fi o modalitate de a-ți respinge feminitatea, faptul că devii femeie. De aceea problemele de anorexie apar în general în rândul adolescentelor sau în perioada pubertății.

Problema pare mai puțin gravă când este vorba despre o **anorexie funcțională**, deoarece aceasta este temporară. De obicei se declanșează în urma unui traumatism, unui șoc sau a unei boli grave. Acest gen de respingere nu este ceva permanent. Anorexia mentală produce efecte mult mai grave. Uneori poate cauza chiar și moartea. Căutarea perfecțiunii-nerealiste- este de asemenea o atitudine frecventă în cazul persoanelor anorexice. Este foarte important să devii conștientă de persoana extraordinară care ești, învățând să îți acorzi dreptul să îți faci pe plac, în loc să te privezi de plăcerea fizică sau sexuală.

Faptul că te respingi atât de mult indică o mare culpabilitate pe care o trăiești frecvent, față de ceea ce ești și de ceea ce faci. Ceri prea mult de la tine, așteptările tale sunt nerealiste. Dacă crezi că faptul de a te priva astfel de plăcerile fizice te va ajuta să plătești prețul culpabilității tale, îmi pare rău, dar îți voi spune că nu este deloc așa. Cu cât vrei mai mult să te pedepsești, cu atât va crește mai mult culpabilitatea ta. În loc să ai această culpabilitate

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

pentru ceea ce ești, ar fi mai bine să în cepi să crezi că, indiferent care ar fi deciziile tale de a fi ceea ce vrei în viață, întotdeauna tu ve fi cel care își va asuma consecințele. În plus, acceptă faptul că în viață nu există greșeli, ci doar experiențe care ne ajută să ne dezvoltăm discernământul. Prin urmare, poți să alegi să fii ceea ce vrei tu și să faci ceea ce vrei pentru a deveni astfel, fără să fii nevoit să dai socoteală nimănui.

Și mai ales, poți să îți acorzi dreptul de a te bucura mai mult în viață. Asumându-ți consecințele alegerilor și deciziilor tale vei deveni conștient de ceea ce este inteligent și benefic pentru tine. Acesta este motivul pentru care ne hotărâm să schimbăm anumite lucruri legate de noi. Schimbarea poate fi un lucru inteligent pentru fiecare dintre noi. Nu trebuie să încercăm să ne schimbăm deoarece vocea noastră interioară ne spune că nu este bine ce facem, ne culpabilizează. Este mai bine să ne ascultăm vocea inimii, ea este cea care are dreptate.

În cazul unei persoane anorexice, când se acceptă pe sine va fi mai ușor să o accepte pa mama ei, care a suferit și ea la rândul ei de respingere

### **Comportamentul obsesional**

Cele trei tipuri de tulburări ale comportamentului alimentar sunt asociate cu tulburări obsesionale. În același timp, pot exista și alte tipuri de comportamente de tip obsesional, cu privire la alimentație. De exemplu: dacă faci parte din categoria de oameni care își planifică meniul cu mai multe zile înainte,

având grijă să eviți anumite produse considerate „nesănătoase”. Sau dacă te privezi de alimente care îți plac pentru a fi sigur că mănânci sănătos. Se întâmplă să cauți să ai o alimentație perfectă și astfel să te izolezi tot mai mult în viața socială sau familială? Toate acestea pot fi comportamente de ordin obsesional. În general, astfel de comportamente apar pentru a liniști o anxietate puternică. De aceea astfel de persoane compensează prin alimentație, controlându-se sau pierzând controlul. Este ca și cum, acesta ar fi singurul mijloc de a calma anxietatea, devenind de fapt un cerc vicios. Deoarece mijlocul pentru a diminua anxietatea devine de fapt o altă formă de anxietate, aceea de te simți neputincios în a pune capăt acestui comportament obsesional. În psihanaliză s-a constatat faptul că o mare parte dintre persoanele cu tulburări ale comportamentului alimentar au suferit un abuz sexual, în copilărie sau în adolescență, lucru pe care l-am descoperit și eu de altfel. Iar când spun abuz sexual, nu mă refer la actul sexual în sine.

Există copii și adolescenți care se pot simți abuzați fizic, doar din cauza unor priviri sau cuvinte insinuante din partea adulților care joacă rolul de părinte. Frica de a suferi un abuz sexual poate de asemenea să provoace la fel de multe probleme ca și un abuz în sine. De exemplu, în cazul unei fete care își vede tatăl în timp ce comite un incest cu sora ei mai mare, poate fi traumatizată din această cauză, chiar dacă tatăl ei nu a atins-o pe ea niciodată.

De multe ori se face legătura între apetitul sexual și pofta de mâncare. În funcție de reacția copilului,

acest lucru determină cum va fi influențat mai târziu acest apetit în cazul lui. De exemplu, este posibil ca o fetiță care acceptă într-un anumit fel un abuz, deoarece aceasta era singura formă de afecțiune pe care o cunoaște, poate să ajungă mai târziu să se acuze că este o depravată, o femeie ușoară. Își propune să își rețină pûlsionile sexuale, lucru care se va reflecta printr-o pierdere de control în alimentație. De fapt, un corp gras sau invers, prea slab o face să creadă că va fi mai puțin atrăgătoare, deci există șanse mai mici să își atragă situații de abuz. În timpul celor douăzeci și șapte de ani de practică mi-am dat seama, după ce am întâlnit numeroase persoane cu un comportament obsesional, că aceste persoane au o culpabilitate pasivă și un sentiment de inferioritate la fel de important. Fiind de natură pasivă, aceste sentimente sunt refulate și se intensifică în interior. În consecință, aceste persoane dezvoltă o ranchiună puternică față de unul dintre părinți sau o persoană care a îndeplinit rolul de părinte. Ura se dezvoltă atunci când refulăm sau negăm suferința pe care o trăim. De ce creează această ranchiună un caracter obsesional? Deoarece aceste persoane resping atât de mult ranchiuna pe care o trăiesc, o neagă în totalitate, astfel încât aceasta se amplifică tot timpul, ocupând tot mai mult loc în corpul emoțional și mental. Acest lucru necesită o forță mentală mai mare și o atenție constantă, prin care se neagă acea ranchiună, provocând de asemenea și o fixație. Iar această fixație va dezvolta un caracter obsesional. Cu cât ranchiuna sau ura este mai puternică, cu atât mai importantă va fi obsesia.

În același timp, am observat o mare schimbare de atitudine și de comportament la aceste persoane, după ce au încheiat demersul de iertare față de persoana căreia îi purtau ranchiună, sau față de ele însele. Nu pot să nu vorbesc despre iertare în toate cărțile mele și în toate atelierele sau conferințele *Ascultă-ți corpul*.

Am văzut atât de multe miracole produse după acest demers de iertare, încât știu acum că este mijlocul cel mai sigur de vindecare fizică, emoțională și mentală. Voi vorbi mai mult despre iertare, în capitolul următor.



## Capitolul șapte

### *Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale*

Un alt subiect asupra căruia revin des în cărțile, în atelierile și conferințele mele este acela al iubirii adevărate. Deoarece cu toții avem nevoie să repetăm mereu acest lucru. Chiar dacă repet de douăzeci și șapte de ani importanța acestei iubiri adevărate, sunt întotdeauna fericită să vorbesc despre ea, deoarece îmi reamintesc mereu cât de important este să trăiești în iubire.

Știm că ne acceptăm și ne iubim cu adevărat atunci când nu judecăm alegerea atitudinii noastre interioare și a comportamentelor noastre. După cum ați putut constata, din primele capitole ale cărții, comportamentele noastre sunt influențate de rănilile care sunt activate în noi. Acest lucru este valabil și în ceea ce privește modul în care ne alimentăm, mai ales atunci când nu ne ascultăm nevoile. A te accepta, în acest caz, înseamnă să îți acorzi dreptul și să observi că, deocamdată, nu acționezi în funcție de ceea ce vrei să fii din cauza uneia dintre rănilile tale. Prin urmare, nu ești ceea ce vrei să fii, ci mai degrabă ce nu vrei să fii. Îți sugerez să scrii următorul mesaj, pe care să îl afișezi undeva în bucătărie, dacă vrei să aplici noțiunea de acceptare în domeniul alimentației:

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

## **Nu pot să fiu ceea ce vreau să fiu dacă nu accept mai întâi ceea ce nu vreau să fiu**

Am scris o carte întreagă despre acceptare (*Iubire, iubire, iubire*, Editura Ascendent, București) deoarece există o rezistență foarte puternică în aplicarea acestei noțiuni. Ego-ul este cel care insistă să opunem rezistență. Știați că ego-ul face tot posibilul pentru a ne menține în trecut, pentru a-și justifica astfel existența? Sau ne determină să trăim în viitor, pentru a-și asigura dăinuirea. Astfel, poți ști că, dacă nu trăiești în prezent, ego-ul este cel care te conduce și nu îți mai ascuți propriile tale nevoi. În plus, imediat ce trăiești o emoție, o stare de nesatisfacere, o afecțiune oarecare, este un semn că una dintre rănilile a fost reactivată de către o situație sau o persoană sau de către unul dintre gândurile tale, prin faptul că din nou, ego-ul este cel care te conduce. Astfel încât nu mai ești tu însuși. O să vedem în continuare cum te poți accepta în funcție de rănilile pe care le ai, contribuind astfel la vindecarea acestora, pentru a deveni stăpânul propriei tale vieți. Oare nu este minunat să îți poți folosi modul în care te alimentezi pentru a-ți vindeca rănilile, ajutând astfel nu numai corpul fizic, ci și corpul emoțional și pe cel mental? În continuare voi reaminti care sunt principalele etape ale acceptării.

### **Descoperirea propriilor răni**

Îți propun să adaugi la agenda ta alimentară cotidiană, fișa de la sfârșitul cărții. După ce ai completat datele referitoare la alimentație, pentru ziua respec-

tivă, observă care sunt momentele în care nu ți-ai ascultat corpul. Apoi verifică posibilele legături dintre modul tău de alimentație și rănilile tale, plecând de la cele menționate în capitolul doi al cărții. Dacă poți să faci această retrospectivă în fiecare zi, îți va fi mai ușor să remediezi foarte repede o anumită situație.

În caz contrar, este posibil să realizezi faptul că, același comportament alimentar- legat de o situație neplăcută, inconștientă, se repetă de mai multe zile și acest lucru persistă. Imediat ce îți dai seama de acest lucru, verifică ce atitudine de control ai avut din cauza răniilor reactivate, conform demersului descris în primul capitol al cărții. Plecând de la ceea ce ai notat în registrul tău, poți deveni conștient de momentele în care nu mai crai stăpân pe viața ta, deoarece te simțeai rănit sau îți era teamă că vei fi rănit sau că vei răni tu pe altcineva.

O astfel de conștientizare este foarte importantă pentru a te ajuta să devii cu adevărat conștient de ceea ce nu mai vrei, respectiv de ceea ce vrei să fii. Este important să nu uiți faptul că acest exercițiu nu își propune să te culpabilizeze pentru că ai avut o anumită reacție la un moment dat. De fapt, poate să îți fie benefic doar dacă ești capabil să fii recunoscător de faptul că devii mai conștient și că îți acorzi dreptul să fii încă incapabil, doar în acel moment, de a fi ceea ce vrei tu să fii. Să presupunem că într-o zi îți dai seama că ai mâncat foarte puțin și ai uitat pur și simplu de mâncare. Spre sfârșitul zilei însă, ai început să mănânci biscuiți, fără să poți să te mai oprești, fără să fii conștient de cantitatea pe care o mâncai. După ce verifici ce comportamente ai, în funcție de rănilile

## Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

activate, conștientizezi faptul că acel comportament este legat de rănille de respingere și de nedreptate. Îți dai seama că de fapt, te-ai respins pe tine, aproape întreaga zi. Poate pentru că îți era teamă că întârziile cu îndeplinirea unei anumite sarcini și vei fi criticat de către superiorul tău? Sau te critikai deoarece simțeai că nu poți face față unei anumite situații? Sau reîncepeai mereu aceeași sarcină, fără să fii niciodată satisfăcut de munca ta, deoarece considerai că nu este suficient de bine ceea ce faci. Ceea ce este important, este să îți acorzi un răgaz pentru a te întreba în ce moment te respingeai sau îți era teamă că vei fi respins de către altcineva sau îți purtai pică pentru că



tu însuți ai respins pe cineva. Tot ceea ce ni se întâmplă în viață, fie că este plăcut, fie că este ceva neplăcut, se repetă mereu, sub o formă de triunghi.

Când există două răni care au fost activate, ca în exemplul de mai sus, vei vedea că, lucrând pe una

dintre aceste răni, vei putea face apoi foarte ușor legăturile, în cazul celei de a doua răni. Vei putea stabili ușor legătura dintre modul în care te-ai alimentat în acea zi și ceea ce ai trăit. Deoarece te respingeai, nu te considerai suficient de important pentru a te hrăni, nici mcar nu ai mai mâncat. Spre sfârșitul zilei însă, ți-ai pierdut controlul, deoarece a fost atinsă rana ta de nedreptate. În sensul că ai fost nedrept față de tine însuși. Așadar, fie te controlezi - și mănânci foarte puțin, fie îți pierzi controlul - și mănânci prea mult. Aceasta este o dovadă clară de nedreptate față de tine însuși.

Conform cercetărilor din psihologie, suntem conștienți doar în proporție de 10% de ceea ce se întâmplă în noi. Ego-ul ne împiedică să fim mai conștienți. În cazul menționat, este posibil ca prima ta reacție să fie negarea, să îți spui: *Dar nu, nu am trăit nicio respingere astăzi... sau nu m-am acuzat de nimic.* Acest gen de negare este un truc al ego-ului pentru a evita să devenim conștienți de rănilor noastre. Astfel, acesta poate continua să ne conducă viața, fiind convins că el ne cunoaște mai bine nevoile, ceea ce îl va ajuta să existe tot mai mult timp.

Dacă uneori îți este greu să găsești legătura dintre rana ta și evenimentele trăite în acea zi sau în ziua precedentă, nu forța lucrurile, totuși să nu închizi de tot posibilitatea de a deveni conștient de ceea ce trăiești pe moment. Poți să îi ceri Dumnezeuului tău interior să te ajute să descoperi în ce situație a fost reactivată rana ta. De multe ori răspunsul apare spontan, fără să ne așteptăm. Încearcă mai ales să nu cauți undeva în trecut un element declanșator

emoțional, deoarece reacția ta în alimentație survine de obicei în primele 24 de ore. După ce vei reuși să descoperi respingerea pe care ai trăit-o în acea zi, liniștește-l pe copilul tău interior care suferă. Spune-i că ești alături de el și este absolut uman și normal să porți în continuare în tine răni nevindecate. Poți să îl linișești mai departe mărturisindu-i că intenționezi să vindeci aceste răni într-o zi, dar încă mai ai nevoie de timp pentru a realiza acest lucru.

Apoi mulțumește-i Dumnezeuului tău interior pentru că te-a ajutat să conștientizezi acest lucru, cu ajutorul modului în care te alimentezi.

Este important să nu te judeci, să nu te acuzi niciodată și să nu îți reproșezi nimic. Știu că este ușor de zis și mai greu de făcut. Mai ales atunci când îți dai seama că acele comportamente durează destul de mult deși tu credeai că ai rezolvat anumite lucruri. În plus, mulțumește-i corpului tău pentru că vrea să te ajute, prin digestia, asimilarea și eliminarea a tot ceea ce nu îți este necesar pentru acea zi. Și corpul simte nevoia de a fi liniștit. Explică-i evoluția ta, faptul că ești pe cale să te descoperi cu ajutorul modului în care te alimentezi și că, treptat vei învăța să îți ascuți mai bine nevoile. Corpul tău, simțind că te accepți cu adevărat și că îți acorzi dreptul de a nu fi devenit încă ceea ce dorești să fii, va vrea să te ajute tot mai mult. Imediat ce ne acceptăm într-o anumită stare, se pune în mișcare un mecanism de schimbare. Cu cât ne acceptăm mai puțin, cu atât va fi mai mică schimbarea. Ego-ul nu poate înțelege acest lucru, deoarece nu are decât o formă de înțelegere mentală, limitată și legată de trecut, iar legătura dintre acceptare și

*Ascultă și mănâncă – Încetează să te mai controlezi!*

schimbare ține de latura spirituală, legată doar de momentul prezent. Ego-ul este convins că, dacă te accepți atunci când mănânci prea mult sau prea puțin sau alimente de care nu ai nevoie, această situație va rămâne neschimbată. Credința lui este legată de faptul că, dacă îți acorzi dreptul de a fi sau de a acționa într-un anumit mod, situația respectivă se va agrava și vei fi și mai nefericit. De aceea vrea să te facă să te simți vinovat, sperând că vei continua să îl ascuți. Este convins că te protejează astfel. Ego-ul nu poate înțelege faptul că, doar acceptarea este cea care face posibilă orice schimbare, nu controlul, așa cum crede el.

### **Vindecarea rănilor**

Explicația de mai sus este bine să o repeți în fiecare seară, după ce ai completat agenda zilnică, atunci când realizezi că modul în care te-ai alimetat nu corespunde nevoilor tale.

Dacă vrei să mergi mai departe și să folosești alimentația pentru a-ți vineca rănilor, iată în continuare câteva etape suplimentare pe care le poți parcurge.

Să nu uiți însă că vei avea nevoie de timp, de curaj și de relaxare pentru a face față la ce se întâmplă cu adevărat în interiorul tău. Acest lucru presupune să devii pe deplin responsabil. Cel mai mare avantaj al unui travaliu personal este că, rezolvând definitiv această situație de respingere și de nedreptate, în cazul în care apare o situație asemănătoare în viitor, aceasta nu îți va mai activa rănilor.

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

Vei trăi această experiență într-un mod total diferit și obiectiv, cu mai puțină emotivitate.

Prima etapă constă în conștientizarea a ceea ce trăiești. Vom relua exemplul de mai sus, cel în care nu mănânci aproape deloc întreaga zi, apoi îți pierzi controlul, sub influența rănilor de respingere și de nedreptate.

Ce trăiești de fapt? De ce anume te-ai acuzat în ziua aceea? Este posibil să îți fi purtat pică deoarece nu erai suficient de bine pregătit și pentru că ai făcut totul în ultimul moment? Te-ai acuzat că ești...

Dacă nu ești obișnuit cu genul acesta de introspecție, este bine să notezi toate răspunsurile pe care le găsești, pe măsură ce te gândești la ele. Notează doar acuzațiile referitoare la nivelul lui A FI. De exemplu: m-am judecat ca fiind incompetent, prea încet, bun de nimic, laș (deoarece nu am îndrăznit să îi exprim patronului nemulțumirile mele), insolent cu colegii de serviciu etc.

Cum te-ai simțit când ai trăit această situație și cum te simți recapitulând acea zi? Notează cât mai multe emoții și sentimente scriind, de exemplu: *M-am simțit dezamăgit, frustrat... fără rost... neliniștit...* Și nu uita mai ales tristețea și furia. Acestea se regăsesc mereu în spatele emoțiilor trăite.

După aceea notează dacă ai adus acuzații și altor persoane. Poate i-ai reproșat șefului tău că este prea exigent, considerai că ar fi trebuit să îți lase mai mult timp sau să îți ofere sprijin pentru acea sarcină – și astfel ți-ai activat rana de nedreptate? Nu uita să notezi acuzațiile la nivelul lui A FI și când este vorba despre alte persoane. De exemplu: *L-am acuzat că*



Ascultă și mănâncă – Încetează să te mai controlezi!

*este nedrept, exigent, insensibil la problemele mele, rece...*

Această introspecție te ajută să intri în contact cu furia ta și cu culpabilitatea trăită în acea zi, în urma acelei serii de acuzații. Acordă-ți timpul necesar pentru a recapitula fiecare emoție. Și acordă-le locul de care au nevoie în acel moment. În loc să le opui rezistență sau să le negi, spune-ți că este imposibil să acuzi sau să judeci pe cineva sau să te acuzi pe tine însuți, fără să trăiești furie și culpabilitate. Acest lucru face parte din ființa umană. Doar atunci când suntem capabili să observăm o situație, fără noțiunile de bine și de rău, deci fără nicio formă de judecată – putem să evităm toate aceste emoții. Este foarte posibil ca apoi să te acuzi pe tine însuți de aceleași lucruri, de care te-ai acuzat în cursul zilei, cu privire la modul în care te alimentezi. De exemplu, îți porți pică deoarece nu ți-ai ascultat nevoile, ai uitat de tine, ai așteptat prea mult până când ai mâncat etc.

În plus, ne simțim la fel de vinovați pentru felul în care ne hrănim, ca și pentru situațiile care ne-au determinat să ne alimentăm astfel.

### **Culpabilitatea**

Am vorbit destul de frecvent despre culpabilitate, încă de la începutul acestei cărți. Deoarece, chiar dacă este evident faptul că culpabilitatea este motivul pentru care este atât de dificil să renunțăm la anumite lucruri și să ne ascultăm propriile nevoi, există în continuare mulți oameni care nu sunt conștienți cât de mare este culpabilitatea pe care o simt.

În ciuda faptului că vorbesc despre culpabilitate în toate atelierele, conferințele și cărțile mele, simt în continuare nevoia de a reaminti această noțiune atât de importantă, chiar esențială pentru o schimbare permanentă la toate nivelurile, dar mai ales la nivelul ființei.

Am auzit de nenumărate ori, o mulțime de motive pe care oamenii le invocă, nefiind conștienți că de fapt își neagă astfel sentimentul de culpabilitate! *Nu mă simt vinovat, vreau doar să fiu atent să nu mă îngraș... Sunt grasă, așa cum sunt toate femeile din familia mea, nu am de ales... Vreau doar să îi fac plac soției mele, care se străduiește atât de mult pentru a găti... Doar îmi fac pe plac, nu mă simt vinovat...* Cei care simt nevoia să se justifice astfel o fac din cauza culpabilității pe care o trăiesc.

În timp ce eram într-o croazieră, soțul meu și cu mine trebuia să luăm cina, în fiecare seară, în compania acelorași persoane, la o masă de opt locuri. În grupul acela se afla o doamnă foarte suplă, chiar foarte slabă așa putea spune, însoțită de soțul ei, care era FOARTE obez. Femeia făcea tot timpul observații critice la adresa persoanelor grase din sală. Soțul ei, părea să nu audă nimic din ce spunea ea. Se vedea clar faptul că ea nu accepta persoanele grase, inclusiv pe ea însăși, dacă cumva, din întâmplare s-ar fi îngrășat un kilogram. Le considera lașe, lipsite de voință și credeți că dacă aceste persoane s-ar vedea cu adevărat nu ar mai fi atât de grase. Spunea că EA nu mănâncă niciodată desert, dar am observat că ciugulea foarte des din farfuria soțului ei și în plus bea mult vin, care conține zahăr. Sunt sigură că nu era

conștientă de cât de des mânca din farfuria soțului ei. Într-o seară povestea că s-a hotărât să renunțe la pâine și să nu mai bea atât de mult vin, cel puțin pentru o lună. Am întrebat-o dacă se simțe vinovată pentru faptul că mânca și bea astfel. Ce reacție puternică a avut! A fost pus și simplu șocată de întrebarea mea. Mi-a răspuns pe un ton sec că, la vârsta ei nu mai trăia niciun fel de culpabilitate. I-am întrebat pe ceilalți membri ai grupului dacă uneori se simt vinovați, deoarece îi auzisem des spunând că au trișat cu mâncarea, că ar fi bine să se abțină, că n-au destulă voință etc. Însă nimeni nu a recunoscut că se simțea vinovat. Era ca și cum subiectul culpabilității devenise tabu sau nu îi privea pe ei. Mă pergăteam să schimb subiectul, când am observat că de fapt, oamenii aceia refuzau să se lase să simtă ceea ce trăiau în interiorul lor. Pe toată durata croazierei i-am observat și i-am ascultat de multe ori și nu vă puteți imagina cât de multă culpabilitate reieșea din vorbele și din comportamentele lor. Începând de atunci am observat mai atent acest aspect în jurul meu și în călătoriile mele în diverse țări. Astfel am decis să vorbesc mai des despre culpabilitate.

Dacă observi că sentimentul tău de culpabilitate este în continuare foarte puternic, deși ești atent la tot ceea ce mănânci, să nu te descurajezi. Principalele motive pentru care există atât de multă culpabilitate pe lume sunt:

- Credem că, dacă ne simțim vinovați, nu vom mai face lucrurile din cauza cărora ne simțim astfel. Această credință este întreținută și cu privire la

ceilalți. De aceea suntem tentați să îi culpabilizăm și pe alții.

- Ne considerăm o persoană bună, deoarece credem că dacă nu ne simțim culpabili suntem răi sau indiferenți. Credem același lucru și referitor la ceilalți.

Acum putem înțelege de ce atât de multe persoane afirmă că nu vor mai mânca anumite lucruri sau că nu vor mai avea un anumit comportament. De exemplu, *O să încep un regim, de luni, așa încât în weekend pot să mănânc ce vreau.* Încearcă să se convingă și să îi convingă pe ceilalți că nu sunt indiferenți față de greutatea lor sau de excesul de mâncare, fiind hotărâți să își schimbe comportamentul.

Dar, din păcate, atunci când este vorba despre culpabilitate, nu este suficient doar să luăm o decizie sinceră. Ți s-a întâmplat să îți spui astfel de lucruri? Dacă da, ai obținut rezultatele așteptate? Nu prea, nu-i așa? Probabil ai reușit să te controlezi o perioadă de timp, pentru ca până la urmă să pierzi controlul în alt domeniu. Nimeni nu poate să se controleze pentru totdeauna. Cu toții avem limite. Iar cu cât o persoană se controlează mai mult, cu atât pierderea controlului va fi mai gravă și mai dăunătoare uneori.

Am menționat în primele capitole ale cărții care sunt modalitățile prin care ne controlăm. Devenind conștient de ceea ce se petrece în viața ta, cu ajutorul agendei alimentare zilnice, vei vedea că majoritatea situațiilor enumerate antrenează un sentiment de culpabilitate. Imediat ce avem parte de lucrurile bune pe care le doream, tot ceea ce se dovedește a fi bun,

plăcut, acceptabil, drăguț, politicos, atent, iubitor... simțim automat culpabilitatea.

În exemplul doamnei întâlnite în croazieră, aceasta era înconștientă de ceea ce i se întâmpla. Mi-a mărturisit că, pentru ea, cineva era vinovat atunci când făcea ceva inacceptabil, ceva cu adevărat rău, precum un furt, o crimă etc. Nu știa că toate culpabilitățile mărunte, trăite în cotidian, se dovedesc a fi mult mai dăunătoare decât o culpabilitate mare, trăită o dată în viață. Oare de ce este așa? Deoarece, în cazul unei culpabilități mari, este mult mai ușor pentru persoana în cauză să fie conștientă de acest lucru, să îi facă față, pentru ca până la urmă să gestioneze situația, ceea ce nu se întâmpla în cazul doamnei despre care vorbeam.

Însă, în momentul în care devii conștient, să nu fii surprins de faptul că vei simți în continuare culpabilitatea. În loc să îți porți pică pentru acest lucru, ar fi mai important să te bucuri că simți așa ceva. Deoarece, atâta timp cât refuzăm să descoperim șui să simțim ceea ce trăim, aceeași situație se va repeta neîncetat. Imediat ce conștientizezi faptul că te simți vinovat, etapa următoare este să observi care sunt fricile ce te invadează în acel moment. Este etapa în care poți să îți simți suferința, pentru a-ți dezvolta compasiunea față de tine însuși.

### **Frica pentru sine**

*Ce îmi este teamă că mi se poate întâmpla, astăzi în această situație? De ce îmi este frică acum, când îmi recapitulez întreaga zi?* Sunt doar câteva exemple

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

de întrebări pe care ți le poți pune. Să revenim la exemplul de respingere și nedreptate, pe care l-am folosit mai înainte. Răspunsul la aceste întrebări ar putea fi: *Mi-a fost teamă că nu voi fi la înălțime, mi-a fost teamă că voi fi concediat... teamă că ceilalți vor râde de mine... de ridicol... teamă că îmi voi pierde respectul față de mine însumi... teamă că ceilalți vor vedea că nu am încredere în mine, că mi-am pierdut resursele... că vor descoperi că nu sunt ceea ce credeau ei că sunt...*

Este important să găsești și să notezi toate fricile pe care le ai în acel moment. Dacă nu ești obișnuit cu acest gen de exerciții, este posibil ca la început să găsești puține frici. Sau chiar să consideri că nu ai niciuna. În acest caz îți sugerez să îți acorzi răgazul necesar pentru a experimenta toate aceste noi teorii. Treptat, îți va fi mai ușor să faci față situațiilor pe care le trăiești. Totul devine mai simplu și mai rapid prin practică, nu-i așa? Vei vedea că va fi și mai ușor, atunci când vei reuși să îți acorzi dreptul de a fi o ființă umană care are propriile ei frici. **Toată lumea are temeri, fără nicio excepție.**

Rațiunea noastră de a fi pe acest pământ nu este aceea de a nu mai avea frici sau de a le ignora, ci de a fi capabili să ne acordăm dreptul de a avea temerui, fără să ne judecăm sau să ne criticăm că suntem slabi... dependenți... vulnerabili...

După ce ai parcurs etapele pentru a deveni conștient de rănilor activate într-o anumită situație, prin conștientizarea modului în care te hrănești și a ceea ce ai trăit - emoții, acuzații și frici - mai rămâne să

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

parcurgi o ultimă etapă, aceea de a te accepta, de a te iubi așa cum ești în acel moment.

Poți să începi prin a-ți asuma responsabilitatea, singurul mijloc prin care poți înlătura cercul vicios al culpabilității.

## **Responsabilitatea**

Ce înseamnă cu adevărat responsabilitatea? Este o noțiune care cuprinde două aspecte ce nu pot fi disociate:

- să știm că ne creăm tot timpul viața prin alegerile, prin deciziile pe care le facem și prin reacțiile noastre,
- să știm și să recunoaștem faptul că și ceilalți își creează viața în funcție de alegerile, de deciziile și de reacțiile lor.

**Cea mai bună modalitate de a recunoaște dacă ești cu adevărat responsabil este să îți observi capacitatea de a-ți asuma consecințele deciziilor tale, a acțiunilor și a reacțiilor tale, fără să dai vina pe ceilalți, precum și capacitatea de a-i lăsa pe ceilalți să își asume consecințele alegerilor și reacțiilor lor, fără să te culpabilizezi.**

Astfel, poți să îți transformi culpabilitatea în responsabilitate și prin modul în care te hrănești. Mă întorc la același exemplu: devii conștient de faptul că te simți vinovat pentru că ți-ai neglijat nevoile uitând să mănânci și apoi pentru că ai mâncat prea mulți

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

biscuiți. Și, la fel ca majoritatea oamenilor, îți tot repeți că într-o zi vei începe să ai grijă de tine. Dar vezi că până la urmă repeți același lucru. Să devii responsabil înseamnă să fii conștient de acțiunile și de reacțiile tale și să nu uiți că ai dreptul să faci tot ceea ce vrei în viață, știind că întotdeauna va trebui să îți asumi consecințele. Te invit să observi și să notezi care sunt consecințele pozitive și negative derivate din faptul că te-ai privat de mâncare și apoi ai exagerat cu mâncatul. Da, am spus și consecințe pozitive. Este posibil să te fi gândit atunci că este mai important să îți termini sarcinile pe care le aveai decât să mănânci. Sau este posibil ca biscuiții dulci să te fi ajutat să te destinzi în acel moment, ți-au oferit o dulceață pe care nu aveai cum să o procuri altfel atunci, fiind prea exigent față de tine însuși. După ce notezi toate consecințele, doar de tine depinde să decizi dacă acest comportament îți aduce mai multă bucurie și satisfacție și mai puține probleme. Și să recunoști că doar tu poți să îți asumi consecințele și că nimeni altcineva nu îți poate spune ce să faci, ce să mănânci sau să bei.

Mi-e teamă că vei avea aceeași reacție ca alte persoane. Și citind aceste rânduri, îți vei spune imediat: *Dar nu îmi pot permite să fac așa ceva și mai ales să mănânc toți biscuiții aceia, risc să rămân cu un obicei prost, să mănânc tot mai mulți biscuiți, care sunt slăbiciunea mea...*

Este o reacție absolut umană și normală. Ego-ul nu poate înțelege noțiunile de acceptare și de responsabilitate. Tot ceea ce știe provine din ceea ce a învățat: dacă ne acordăm dreptul să facem ceva, vom continua același proces și există riscul ca lucru-



rile să se agraveze dacă nu punem capăt aceluia obicei prost.

Prin urmare, trebuie să te adresezi ego-ului tău care crede în această noțiune falsă. Explică-i faptul că, până în acel moment, nu s-a schimbat nimic, iar tu ești pregătit să încerci ceva nou. Și, mai ales, asigură-l că nu va fi nevoit să își asume consecințele pentru deciziile tale. Doar tu vei face acest lucru. Ego-ul tău, prin vocile pe care le auzi mereu în mintea ta, vrea să te ajute, deoarece este convins că acționează pentru binele tău.

Cu ajutorul alimentației deții un mijloc formidabil pentru a învăța să vorbești cu ego-ul tău, aceasta fiind o modalitate foarte bună de a redeveni stăpân pe propria ta viață. Când iei o decizie și apoi accepți să îți asumi toate consecințele, **chiar dacă acea decizie nu răspunde nevoii reale a ființei tale**, ești propriul tău stăpân. De ce? Nu trebuie să dai socoteală nimănui. Trăind o serie de experiențe și acceptându-le ne dezvoltăm discernământul și devenim mai conștienți de nevoile noastre cele mai importante.

Să presupunem că vei continua să ai același comportament și să mănânci mulți biscuiți, dar de data aceasta fiind mult mai atent la consecințele acestui fapt. Când acestea vor fi prea dificil de asumat, cu siguranță vei reuși să reduci numărul biscuiților, până când nu vei mai avea nevoie deloc de ei. În timp ce mănânci biscuiți, știi că vrei să reușești să devii cândva mai indulgent față de tine însuși, dar deocamdată nu ești capabil să faci acest lucru.

Nu vei putea recunoaște efectele benefice ale acestei teorii decât după ce vei experimenta ceea ce

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

am spus. **O cunoaștere adevărată provine numai din experiență nu din teorie.**

Tot în legătură cu exemplul anterior, mai există o modalitate de a descoperi dacă nu te mai simți vinovat și îți asumi cu adevărat responsabilitatea. Observă dacă poți să mănânci o cantitate mare de biscuiți sau altceva în fața altor persoane și fără să te justifici. Observă dacă ceilalți văd ce faci, dar fără să te culpabilizeze. Dacă nu este așa, dacă mai simți încă un dram de răutate la cineva, înseamnă că încă te mai simți vinovat. Însă nu dispera. Asumarea responsabilității este o practică ce necesită multă pregătire. Majoritatea oamenilor nu au învățat niciodată adevăratul sens al responsabilității, în timpul copilăriei sau adolescenței, cu atât mai puțin punerea acesteia în practică. Va fi nevoie să îți reamintești tot timpul faptul că, în realitate nimeni nu este vinovat de nimic. Cu toții experimentăm anumite lucruri pentru a descoperi ceea ce este mai bun pentru noi.

**Iar iubirea de sine înseamnă să îți acorzi dreptul de a avea aceste experiențe, fie că reușești nu.**

Amintește-ți cum a fost în ziua în care ai învățat să mergi cu bicicleta. Nu ți se părea normal să cazi și să o iei de la capăt de mai multe ori, înainte să înveți să îțiții echilibrul? Te-ai fi considerat o persoană rea sau mai puțin inteligentă dacă nu ai fi reușit din prima încercare? Același lucru este valabil pentru orice lucru nou pe care îl învățăm. Totuși, atunci când este vorba despre credințele legate de rănilile noastre, este nevoie de mult timp, de răbdare și de perseverență pentru a reuși, din cauza faptului că purtăm cu noi aceste răni timp de mai multe vieți. Ceea ce este

important este să fim bine intenționați și să vedem, în timp, o ameliorare constantă. Dacă descoperi că te simți în continuare vinovat, în loc să îți porți pică, acordă-ți timpul necesar să compari gradul tău de culpabilitate din prezent cu cel trăit înainte de a fi conștient de această culpabilitate. Dacă de exemplu acum ar fi, pe o scară de la unu la zece, la nivelul cinci, iar înainte era la nivelul nouă, înseamnă că ai făcut un progres. Acest exercițiu ne poate ajuta mult să nu ne descurajăm și să fim perseverenți în ceea ce vrem să devenim. Dacă te consideri și mai culpabil decât înainte, este o impresie falsă, acum ai devenit mai conștient și doar conștientizarea te poate duce la acceptare și deci la vindecare. Devenind o persoană responsabilă, în ceea ce privește alimentația, poți folosi același proces și în alte aspecte ale vieții în care te simți vinovat.

În exemplul anterior, privind alimentația, îți vei da seama treptat că ești prea exigent față de tine însuși când muncești și te acuzi de lucruri de care nu ești deloc vinovat, iar fricile și acuzațiile tale nu îți aduc rezultate benefice. De asemenea, îți vei da seama că, chiar dacă se întâmplă să nu fii la înălțimea așteptărilor șefului tău, de exemplu, vei ști cum să faci față acelei situații, la momentul potrivit și vei fi capabil să îți asumi consecințele.

### **Împăcarea cu părinții**

Pe lângă acceptarea comportamentelor influențate de rănilile tale, prin asumarea responsabilității, dacă vrei să urmezi etapele următoare ale acceptării, viața ta se poate schimba și mai repede. Această etapă

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

presupune să îți acorzi mai mult timp pentru a face un travaliu de introspecție iar apoi să pui în practică un demers care implică întâlnirea cu anumite persoane cu scopul de a întregi acest demers spiritual.

Revenind la exemplul anterior, să recapitulăm etapele parcurse.

Ai devenit conștient de următoarele lucruri:

a) nu ți-ai ascultat nevoile corpului, în modul în care te hrănești,

b) de legătura dintre alimentație și rana de respingere și cea de nedreptate, activate în acea zi,

c) de emoțiile și sentimentele trăite în acea zi și mai ales de culpabilitate,

d) de acuzațiile față de tine însuși și față de superiorul tău,

e) de fricile pe care le ai,

f) de faptul că trebuie să devii o persoană responsabilă în loc să întreții sentimentul de culpabilitate.

Etapa următoare constă în stabilirea unei legături cu părinții tăi sau cu persoane care au jucat un rol important în educația ta. Atunci când critici pe cineva, poți face legătura cu părintele tău de același sex ca și acea persoană. Atunci când critica se manifestă în mediul profesional, ca în exemplul dinainte, poți face o legătură cu orice persoană de același sex, care a jucat un rol în educația ta din copilărie sau adolescență.

Atunci când te critici pe tine însuși, această atitudine are o legătură cu părintele tău de același sex. Verifică în ce situații l-ai criticat pe acel părinte că este... (ceea ce ai descoperit în etapele anterioare). Acesta a trăit aceleași emoții ca și tine, asociate ace-

lorași răni și cu aceeași suferință, în relația cu părintele său precum și în relația cu tine. Această etapă ar trebui să te ajute să îți deschizi inima și să îți dezvolți compasiunea față de acel părinte și față de tine însuși. Plecând de la referința la triumghiul pe care l-am menționat mai devreme, acest lucru arată că, atunci când acuzi o altă persoană de ceva, aceasta la rândul ei te va acuza de același lucru și situația se repetă și altcineva te acuză pe tine de ceva. Când te judeci sau te acuzi pe tine însuși, poți folosi de asemenea acest triumghi. Când te acuzi pe tine, altcineva te va acuza de același lucru și repeți comportamentul celorlalți atunci când sunt la fel ca tine.

Acordă-ți răgazul de care ai nevoie pentru a simți suferința provocată de toate aceste emoții, asociate rănilor tale, după demersul explicat în acest capitol.

După ce afli și conștientizezi faptul că părintele tău a trăit aceeași suferință ca și tine, îți va fi mai ușor să simți compasiune față de acesta și să accepți faptul că s-a comportat astfel cu tine, știind că nu putea face altfel în situația respectivă, din cauza propriilor sale răni. Acordă-ți tot timpul de care ai nevoie pentru a reuși să ajungi la o astfel de deschidere a inimii. După ce ai făcut acest demers nu îți rămâne decât să îi împărtășești părintelui în cauză. Aceasta este o etapă în care îți poți descoperi gradul de acceptare față de acel părinte și față de tine însuși. Dacă această ultimă etapă, a reconcilierii și a iertării veritabile este dificilă pentru tine, înseamnă că suferința pe care o trăiești în acea situație este foarte intensă. Este un indiciu al faptului că demersul de acceptare nu este încă complet, ego-ul este cel care te controlează, încercând să te convingă că părintele tău sau tu însuși

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

sunteți vinovați. Dacă vei continua însă să te pui în locul părintelui tău, vei vedea că treptat, inima ta se va deschide și vei reuși în sfârșit să împărtășești părintelui tău descoperirile tale în urma acestui demers.

În ceea ce privește alimentația este de asemenea posibil să întreprinzi acest demers de împăcare cu părinții tăi. Notează dacă i-ai judecat cu privire la modul în care se hrănesc sau la modul în care au hrănit corpul tău fizic, emoțional și mintal - când erai copil.

Demersul de acceptare de sine și a celorlalți te poate ajuta cel mai mult să te îndrepti spre ceea ce vrei să fii. Este un demers recomandat mai ales atunci când în prezent ai anumite comportamente sau stări care au devenit nocive pentru tine. Acum știi faptul că nimic nu se schimbă prin control. Doar acceptarea veritabilă poate avea un efect important și de durată.

Vei ști că rănilor tale sunt pe care să se vindece atunci când îți vei acorda dreptul de ca uneori să îi respingi, abandonezi, umilești, trădezi sau să fii nedrept cu ceilalți, mai ales cu cei apropiați. Gradul rănilor tale va evolua în același timp cu nivelul tău de acceptare a ceea ce ești în prezent, cu slăbiciunile, limitele, incapacitățile tale... precum și toate aspectele pozitive ale ființei tale.

### **Să fii ceea ce vrei să fii**

Un mijloc folosit adeseori pentru a deveni conștient de ceea ce vrei este să îți pui următoarea întrebare: *Faptul de a fi... (repetă cum te-ai judecat în momentul respectiv) ce mă împiedică să fiu?* Răspunsul

Ascultă și mănâncă – Încetează să te mai controlezi!

Îți arată ce vrei să fii în acea situație. De exemplu: *Faptul de a fi incompetent mă împiedică să fiu de încredere, să iau inițiative și să mă respect mai mult.* În acest caz, dorința ta profundă este de a fi o persoană de încredere și de a avea inițiative pentru a te respecta mai mult.

Recapitulează ziua respectivă și gândește-te cum ai vrea să o trăiești, dacă acea zi s-ar repeta. Vizualizează acea zi și imaginează-ți persoana care vrei să devii într-o bună zi. Dar să nu fi dezamăgit dacă dorința ta nu se manifestă imediat. Este posibil să se întâmple foarte repede sau treptat. Doar viitorul îți va arăta acest lucru. Știu că printr-un astfel de demers de introspecție și de acceptare, dacă vei retrăi aceeași situație sau o situație asemănătoare, nu va mai fi la fel pentru tine și, mai ales, vei suferi mai puțin, pe plan emoțional și mental. Totodată vei fi foarte plăcut surprins să te observi în timp ce acționezi pentru a deveni ceea ce vrei tu să fii. Faptul de a rămâne în contact cu ceea ce vrei să fii este suficient, dacă vei fi atent, nu vor întârzia să apară și gândurile, ideile și acțiunile potrivite pentru tine.

Repetă des dorința pe care o ai, notează-o peste tot, scrie ceea ce vrei să fii. Repetarea produce conexiuni noi în creierul nostru.

Marile companii au descoperit de mult timp acest lucru și îl folosesc des mai ales în publicitate, repetând aceleași mesaje. Faptul de a-ți vorbi tot timpul, ceea ce este o formă de autosugestie și de a-ți repeta anumite lucruri care îți plac, te poate ajuta mult.

Când nu reușești să fii imediat ceea ce vrei să fii sau nu acționezi în funcție de ceea ce vrei să fii,

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

repetă acest lucru: *Aș dori să fiu ... și voi reuși, dar deocamdată nu este cazul. Mai am nevoie de timp pentru a reuși.*

### **Acceptă-ți propria greutate**

Am vorbit de la începutul acestui capitol despre acceptare, dar dacă te numeri printre persoanele cărora nu le convine deloc greutatea lor – sunt prea grase sau prea slabe, când citești aceste rânduri, va fi nevoie să parcurgi aceleași exerciții de conștientizare și de acceptare.

Ce rană a fost activată prin problema ta legată de greutate? După ce vei descoperi acea rană vei parcurge etapele sugerate în partea despre reconcilierea cu părinții noștri, începând cu acuzațiile pe care ți le aduci ție sau altora, urmând apoi următoarele etape.

Unii oameni spun că nu au resentimente față de părinții lor deoarece niciunul dintre aceștia nu are probleme cu greutatea. Dacă te afli în această situație, nu trebuie să te limitezi doar la aspectul fizic. Ceea ce simți este important pentru ființa ta.

De exemplu, faptul de a fi mai plinuț, cum te face să te simți? Te judeci sau te acuzi de ceva? Să presupunem că te acuzi că ești moale, lipsit de voință, compulsiv, ipocrit sau mincinos, deoarece mănânci pe ascuns. Verifică când îi acuzai pe părinții tăi că sunt astfel. Poate într-o situație care nu se referă la alimentație. Vreau să îți sugerez să îți îndrepti atenția nu spre înfățișarea ta fizică, ci spre ceea ce se ascunde în spatele acesteia, pe plan emoțional și mental. Te asigur că, pe măsură ce vei face anumite



schimbări interioare, acestea vor avea efecte și asupra corpului tău fizic.

Cum poți ști la ce anume să fii mai atent? Să presupunem că ai descoperit faptul că, atunci când te privești în oglindă te consideri urât, respingător, gras, moale. Atunci îți poți pune din nou întrebarea: *Faptul de a fi ... (ceea ce te acuzi că ești) ce anume mă împiedică să fac, să am sau să fiu?* Dacă răspunsul este că acel lucru te împiedică să fii în largul tău, să te simți suplu, încrezător în tine, liber, grațios... vei descoperi ce vrei să fii cu adevărat. Scrie o listă cu comportamentele pe care ai putea să le ai și care te-ar ajuta să devii ceea ce vrei să fii de acum înainte. Păstrează această listă la vedere și, în fiecare zi fă un anumit gest sau o acțiune care te ajută să devii ceea ce vrei să fii. De exemplu, dacă vrei să te simți în largul tău, confortabil, ai putea să te îmbraci cu ceva ce te face să te simți astfel, în ziua aceea. Sau poate ai nevoie de un scaun mai confortabil, dacă stai la birou ore în șir. Pe lângă gesturile și acțiunile pe care le faci, poți să încerci să te simți mai confortabil prin gândurile, ideile și deciziile tale. De exemplu, când te pregătești să iei o decizie, gândește-te dacă te simți confortabil cu acea decizie, astfel sufletul tău va face progrese, va fi mai fericit și se va îndrepta spre ceea ce vrea cu adevărat.

Am observat de multe ori că persoanele supra-ponderale au obiceiul prost de lua un exces de afectivitate de la cei apropiați. Iau prea mult pe umerii lor. Se ocupă de nevoile altora neglijând propriile lor nevoi. Dacă ești în acest caz, ai putea să le ceri celor apropiați ție (care nu depind de tine) să îți spună în ce

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

momente acționezi astfel. Cei față de care te simți manipulat, sau pe care îi judeci că sunt exigenți cu tine, au acest comportament doar deoarece tu îi lași să facă acest lucru. Își dau imediat seama că le iei problemele asupra ta și profită de acest lucru. Aceasta este o altă modalitate de a deveni conștient de una dintre cauzele surplusului tău de greutate.

Ai putea să faci un tabel, pe care să îl pui în mai multe locuri din casă pentru a nu uita să îți asumi responsabilitatea și să îi lași pe ceilalți să își asume propria lor responsabilitate. Toatce acestea te pot ajuta să te schimbi în viitor.

### **Cum să accepți greutatea celorlalți**

Acceptarea faptului că o persoană apropiată are un surplus de greutate pare la fel de dificilă ca acceptarea propriei greutate, uneori chiar mai dificilă. Surprinzător, nu-i așa? Acest lucru se poate întâmpla în cazul în care ți-ai controlat tot timpul greutatea și se întâmplă să ai un copil sau un partener cu tendințe spre obezitate. Foarte multe mămici sunt în situația aceasta, uneori și tații, dar aceștia arată mai puțin acest lucru. De exemplu, o mamă care nu acceptă faptul că fiica ei se îngrașă tot mai mult, în fiecare an. Astfel de mame încearcă să le determine pe fiicele lor să fie atente la silueta lor, altfel spus, să se controleze. Nu știu însă că este cea mai rea metodă pe care o poate adopta o mamă. Să ne imaginăm o fetiță de unsprezece sau doisprezece ani, grăsuță, căreia mama ei îi spune lucruri de genul: *Ești o fetiță foarte drăguță, dar dacă continui să te îngrăși, mai târziu,*

*băieții nu vor vrea să se uite la tine... Ți-am cumpărat o carte din care înveți cum să îți calculezi caloriiile... Nu mai mânca orice, nu ți-e rușine? Tocmai te-ai ridicat de la masă! ... Dacă aș fi făcut la fel ca tine în adolescență, când am început să mă îngraș, îți dai seama cum aș fi ajuns astăzi? Grasă ca o balenă sau ca bunica... Știi, draga mea, știu că nu este treaba mea, dar nu crezi că ar fi bine să începi o cură de slăbire?*

Fetița înțelege din toate acestea că mama ei nu o mai iubește așa cum este acum și doar atunci când va fi mai slabă se va simți din nou iubită și acceptată de către mama ei. Iar când mama o felicită pe fetiță pentru că s-a controlat atent, aceasta va reține în sistemul ei de credințe faptul că în viață, pentru a fi iubit, trebuie să te controlezi. În acest caz, mama nu își dă seama că își influențează fiica, pentru a-și îmbunătăți de fapt măștile asociate rănilor pe care le are. Știm că atunci când ne controlăm, purtăm masca asociată răni care a fost activate în noi. Aceste măști fac mult mai rău decât kilogramele în plus. Dacă ai această problemă cu copiii tăi sau cu partenerul de viață sau cu un părinte de exemplu, este probabil că te întrebi *Ce se poate face cu cineva care nu are voință? Dacă nimeni nu îi spune ce problemă are, situația se va agrava și va veni o zi când va fi prea târziu pentru a mai remedia ceva. Vreau doar să îl ajut, nu vreau să rănesc o persoană pe care o iubesc.*

Este adevărat că toate mamele care mi-au mărturisit că au această problemă aveau intenții bune de fapt. Însă vreau să vă reamintesc faptul că, puterea intenției nu poate fi folosită decât pentru noi înșine.

Chiar dacă avem cele mai bune intenții din lume, nu putem forța pe altcineva să facă ceva. Oricum, nu ar trebui să facem așa ceva deoarece este o lipsă de respect. Un exemplu foarte bun, pentru a ilustra această noțiune este cel al măgarului pe care stăpânul lui vrea cu orice preț să îl facă să bea apă. Deageaba îl trage, îl împinge și încearcă în toate felurile să îl facă să deschidă gura, dacă măgarul nu vrea, nu se poate. Putem spune că, bunele intenții ale stăpânului nu au niciun efect asupra rezultatului dorit.

A-l accepta pe celălalt așa cum este înseamnă să îi lași libertatea de a lua propriile lui decizii și de a-și asuma consecințele.

Revenim la exemplul mamei cu fetița supraponderală. Mama ar putea să vorbească cu fiica ei și să îi mărturisească ce a observat, faptul că devine din ce în ce mai grăsuță și este posibil ca, la un moment dat acest proces să se oprească de la sine sau din contră, să se înrăutățească, oricum nimeni nu știe ce se va întâmpla. Apoi ar putea să o întrebe pe fetița cum se simte dacă este mai plinuță decât ceilalți copii de vârsta ei. Acest lucru îi influențează relațiile cu colegii de școală sau cu prietenii? Pe plan fizic, este mai greu la orele de sport?... Este important să o lase să vorbească, mai ales despre ceea ce simte fetița. După aceea, mama o poate întreba dacă este de acord să facă o listă - singură sau cu ajutorul ei - în care să scrie toate consecințele posibile, în cazul în care va continua să se îngrășe. După ce va încheia lista, mama poate verifica cu fetița cum se simte la gândul că își va asuma acele consecințe, spunându-i că nimeni altcineva nu va putea face acest lucru în locul

ei. Dacă vrei să faci un astfel de demers cu cineva, cel mai bun mijloc de a vedea dacă vrei să îl ajuți cu adevărat este să îi observi reacția.

Dacă, în exemplul anterior, fetița îi va spune mamei că nu îi pasă de consecințele îngrășării ei, că nici măcar nu este chiar așa de grasă și oricum este vorba despre corpul ei, lucrul acesta o privește doar pe ea, înseamnă că simte faptul că mama ei are anumite așteptări față de ea și vrea să obțină anumite rezultate în urma sfaturilor ei. Copiii de astăzi au o forță psihologică mult mai mare decât generațiile dinaintea lor. Refuză să se lase controlați de către părinții sau profesorii lor. Simt foarte repede dacă părinții lor vor să îi controleze sau vor doar să îi ajute, nefiind influențați de rezultat. De ce? Deoarece nevoia lor de respect este foarte puternică. Știu încă de la naștere că atunci când cineva încearcă să controleze sau să schimbe o altă persoană, este o lipsă de respect.

Toți cei născuți cu energia erei Vărsătorului sunt mult mai conștienți de această nevoie importantă de respect. Această energie a început să fie simțită din anii șaiszeci și de atunci, devine tot mai puternică în fiecare an. Copiii născuți acum au nevoie să se înfrunte cu consecințele alegerilor lor și știu, la nivel intuitiv că noțiunea de responsabilitate este foarte corectă.

**Reamintesc faptul că integrăm cu adevărat noțiunea de responsabilitate atunci când suntem capabili să îi lăsăm pe ceilalți să își asume consecințele deciziilor, reacțiilor și alegerilor lor.**

Când un copil simte că părintele lui vrea pur și simplu să îl sfătuiască pentru a deveni o persoană

responsabilă și că, oricare ar fi decizia lui, părintele lui o va respecta, chiar dacă nu este de acord, acel copil devine mult mai deschis, ascultându-i mai atent sfaturile.

Poți să îți dai seama imediat de faptul că nu ești responsabil de deciziile celuilalt, datorită reacției acestuia. Dacă însă vrei să preiei responsabilitatea celuilalt, îi sugerezi anumite lucruri pentru a nu te simți vinovat, acest lucru va face ca acea persoană să se simtă culpabilizată de sfaturile tale. Vrei ca acea persoană să te asculte, se schimbe, pentru ca tu să nu te mai simți vinovat. Aceasta însă simte imediat când tu ai anumite așteptări față de ea. Faci acest lucru din teamă pentru tine și nu cu scopul de a-l ajuta pe celălalt să răspundă propriilor sale nevoi. Imediat ce îi dai cuiva un sfat și apoi ai așteptări față de acea persoană, acest lucru indică o condiție, o „non-acceptare” din partea ta. Cum te simți când cineva îți face niște sugestii și îți dai seama că are așteptări din partea ta? Chiar dacă spune că poți să faci ce vrei tu, știi că persoana aceea va fi dezamăgită dacă nu faci ce îți spune ea. La fel ca majoritatea oamenilor, nu îți place să asculți sfaturile altora. Este trist să știm că majoritatea dintre noi avem așteptări, adică vrem, să controlăm ceea ce fac ceilalți. Chiar dacă, de obicei, sfaturile noastre sunt ascultate, dar foarte rar luate în calcul de ceilalți. În general, aceste sfaturi ar trebui urmate mai degrabă de către cei care le dau, în cazul în care nu au fost cerute. Noi înșine suntem incapabili să ne controlăm perfect. Așa încât încercăm să facem acest lucru cu ceilalți.

În situația în care chiar vrei să ajuți o persoană supraponderală, dacă crezi că nu ai renunțat la control, indiferent care ar fi decizia acelei persoane, poți să o întrebi dacă ea simte că ai renunțat cu adevărat și că este liberă să ia orice decizie vrea ea. Cum ai putea cunoaște nevoile acelui suflet și ce are nevoie să învețe în această viață? Poate are nevoie să fie obeză, pentru a lucra pe rănilile ei? De aceea nimeni nu are dreptul să ia o decizie în locul altcuiva. În cazul în care ești o mamă care are un copil care se îngrașă, poți în ceea ce te privește să cumperi alimente sănătoase, care dau multă energie. Copilul tău nu va avea nevoie astfel să mănânce cantități mari de alimente.

Îmi amintesc de vremea în care copiii mei erau adolescenți, în perioada în care începusem cercetările mele despre alimentație și legătura dintre corpul fizic și cel psihic, când mi-am dat seama de faptul că cumpăram multă mâncare și băutură, care nu erau deloc nutritive și energizante. Din contră! Era nevoie de multă energie pentru a le digera, asimila și elimina din corp. de exemplu, când copiilor le era sete, beau tot timpul sucuri dulci. Am cumpărat un aparat de filtrat apă, asigurând o apă de o calitate mult mai bună. Copiii refuzau să bea apă de la robinet deoarece aceasta era pur și simplu imposibil de băut, având gust de chimicale. Am înțeles acest lucru când copiii au spus: *În sfârșit, apa este bună de băut!* Faptul de a-ți verifica capacitatea de a respecta nevoile celorlalți este un factor important pentru a deveni conștient de capacitatea de a-ți respecta propriile tale nevoi.

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

## Cum să îți asculți nevoile celor trei corpuri

Cele trei corpuri pe care le ai - fizic, emoțional și mintal - au nevoi foarte specifice. Dacă nu te alimentezi într-un mod adecvat, îți va fi imposibil să te simți bine în pielea ta. Voi reaminti acest lucru pentru a reține cât mai bine obiectivele pe care le ai în viață și a-ți da toate șansele să le realizezi într-o zi.

Am menționat deja, la începutul cărții, cele cinci elemente esențiale de care are nevoie corpul nostru fizic. Faptul de a avea încredere în corpul tău, 100%, de a recunoaște exact care sunt nevoile acestuia, te va ajuta foarte mult în fiecare zi.

După mai multe săptămâni de exerciții, vei învăța să îți pui următoarea întrebare: *Ce aș vrea să mănânc acum?* Astfel îți va fi mai ușor să îți asculți nevoile. Îți doresc mai ales să te apropii cu dragoste și inteligență de corpul tău care știe cu exactitate de ce are nevoie în fiecare moment. Printre nevoile esențiale ale corpului tău se numără respirația și exercițiile fizice, despre care am vorbit în capitolul anterior. O ultimă nevoie esențială a corpului fizic este odihna, inclusiv somnul. O nevoie care este de altfel la fel de esențială și pentru corpul emoțional și pentru cel mental.

Scuza cea mai des folosită pentru lipsa de odihnă este timpul insuficient. Este o scuză prostească și nerealistă, deoarece atunci când suntem odihniți facem de două ori mai multă treabă, fiind mult mai eficienți, în același interval de timp. Poți să experimentezi acest lucru, pentru a verifica ceea ce am spus. Iată o decizie înțeleaptă pe care ai putea să o iei



*Ascultă și mănâncă – Încetează să te mai controlezi!*

începând de astăzi chiar: să te odihnești și în plus să te distrezi așa cum îți place. Timpul nu este ceva ce posedăm, ci o energie pusă la dispoziția tuturor, pe care o putem adapta în funcție de prioritățile noastre, în fiecare moment.

**Dacă nu îți faci timp pentru sănătatea ta, în momentul în care ai nevoie, mai târziu te vei ocupa de bolile tale.** Ce alegi? Cincisprezece –treizeci de minute de odihnă sunt de ajuns de obicei pentru a ne energiza.

În ceea ce privește somnul, corpul are nevoi diferite, în funcție de activitățile pe care le ai zilnic. Eu folosesc o modalitate foarte eficientă, de câțiva ani de zile. Seara, recapitulez mental tot ceea ce vreau să planific pentru ziua următoare și îi cer corpului meu să mă lase să știu când trebuie să merg la culcare. Imediat ce îmi simt ploapele grele, este semnalul că e momentul să adorm. Dacă nu asculți semnalele corpului tău, acesta va înceta treptat să ți le mai transmită și îți vei pierde capacitatea de a-i înțelege mesajele, de exemplu, atunci când îți transmite că e momentul să încetezi să mai mănânci.

În ceea ce privește corpul emoțional, acesta a fost creat pentru a simți, a vibra, a se emoționa și a dori o viață fericită, plină de bucurie, frumusețe și pace interioară. Vrea să se simtă bine, fericit, în loc să se simtă stresat, să trăiască multe emoții și să își plângă de milă.

Există mai multe cauze care determină stresul: faptul de a fi prea perfecționist, de a te considera responsabil de fericirea altora (adică de a te simți

vinovat când aceștia nu sunt fericiți), dramatizarea evenimentelor - când vrei să controlezi totul, când crezi că pentru a avea succes trebuie să muncești din greu, să nu mai ai timp de distracții sau de odihnă, când te identificezi cu ceea ce faci sau cu ceea ce ai (de exemplu - sunt un ratat pentru că mi-am pierdut banii), când vrei să răspunzi la așteptările celorlalți, când ești foarte exigent față de tine însuși, din frica de a fi egoist, când te controlezi tot timpul pentru a nu te îngrășa...

Corpul tău emoțional îți cere să te bucuri de tot ce primești în fiecare zi, să îți mulțumești și să mulțumești vieții pentru tot ceea ce îți aduce în fiecare zi. Să îți faci complimente, în loc să te critici. Are de asemenea nevoie de scopuri, de a-ți dori ceva, în fiecare zi. Când te grăbești să te trezești dimineața și te gândești că ai ceva interesant de făcut, înseamnă că corpul tău emoțional este fericit. Corpul produce tot timpul energie, care trebuie folosită într-o activitate care îți place. Cel mai bun exemplu este acela al unui copil care se plictisește, se plânge, este într-o dispoziție proastă. Dacă îi găsești o activitate care în însuflețește vei vedea că devine imediat interesat și viu.

Cât despre corpul mental, acesta are nevoie să se hrănească cu cunoștințe suplimentare, pentru a stimula creierul, are nevoie de a trăi experiențe noi, de a învăța și a-și păstra vigilența. El este cel care te ajută să gândești, să analizezi, să organizezi și îți întreține memoria. Are nevoie să întrețină gânduri pozitive și să trăiască în prezent.

Dacă, din contră, nu vrei să înveți nimic nou, devii o persoană rutinată și treptat, credințele sunt cele care ajung să îți controleze viața.

Trăiești mai mult în trecut, lucru care te paralizează până la urmă, în loc să te ajute să îți înfrumusezezi prezentul. Găsește cel mai bun mijloc pentru a învăța cunoștințe noi, care îți vor hrăni corpul mental, fie prin lecturi, fie prin cursuri, televizor sau internet... sau pur și simplu ascultă-i cu atenție pe oamenii din jurul tău. La sfârșitul zilei, faptul de a mulțumi pentru lucrurile noi pe care le-ai învățat, te va ajuta să fii conștient că corpul tău mental este bine hrănit. Însă noile cunoștințe acumulate trebuie să te ajute să devii ceea ce vrei să fii. Dacă nu le folosești, le vei uita foarte repede.

În aceeași ordine de idei, un alt mijloc excelent pentru a-ți descoperi propriile nevoi este meditația. Este un obicei foarte bun, pe care ai putea să începi să îl ai cât mai repede. Toate marile tradiții spirituale vorbes din cele mai vechi timpuri despre meditație.

De vreo douăzeci de ani, tot mai mulți cercetători au adus multe date științifice în favoarea meditației. Astfel, s-a demonstrat faptul că ritmul cerebral se schimbă considerabil în cazul oamenilor care fac exerciții de meditație de câțiva ani. S-a observat faptul că, diverse zone ale creierului oscilează în armonie, se sincronizează în cazul celor care meditează. Cu cât oamenii meditează mai mult, cu atât acest efect este mai puternic, acumulându-se tot mai multă armonie. Efectele meditației se prelungesc tot mai mult în intervalele dintre episoade. Unii cercetători au constatat chiar și faptul că, în timpul meditației se

activează mult zonele creierului unde apar bucuria și gândurile pozitive. Se știe de asemenea, de mult timp, că oamenii care meditează frecvent au un sistem imunitar mult mai puternic decât ceilalți.

Eu am început să practic meditația în urmă cu aproape treizeci de ani și constat din plin beneficiile acesteia. Meditațiile m-au ajutat mult să îmi dezvolt concentrarea, să pot lucra eficient în ciuda zgometelor din jurul meu, de exemplu, acasă, în gălăgia făcută de copiii mei. Cel mai mare beneficiu a fost pentru mine diminuarea angoasei și a anxietății pe care le trăiam uneori, mai ales în primii ani de după formarea centrului *Ascultă-ți corpul*. Am observat de asemenea că, în orele de după meditație, am momente de inspirație spontană și găsesc răspunsuri pentru întrebările mele. Sunt întrebată adeseori: *Cum pot ști ce fel de meditație este bine să practic, există atât de multe forme de meditație!* Iar răspunsul meu este: *De ce să nu experimentezi cel puțin câteva dintre aceste forme și să descoperi care dintre ele ți se potrivește cel mai mult?* Există o mulțime de informații despre acest subiect, pe internet, în cărți sau conferințe. Eu am încercat mai multe metode, în primii ani de practică, iar forma mea preferată este cea despre care voi vorbi acum.

Care este momentul cel mai bun pentru meditație? Ideal ar fi răsăritul soarelui. Dacă nu este un moment convenabil pentru tine, găsește un moment care îți convine mai mult. Dar, cu cât se face mai târziu, gândurile tale sunt tot mai agitate și îți va fi tot mai greu să te detașezi. Este preferabil să nu facim

meditația seara, după cină, atunci ar fi mai bine să te relaxezi.

**CUM** se face o meditație? Te așezi pe un scaun, cât mai drept posibil, cu picioarele pe sol. Nu este ca o poziție de destindere, când poți sta culcat. Apoi închide ochii și pune mâinile pe genunchi. După trei respirații profunde, începi să respiri normal- cum am descris respirația în capitolele anterioare ale cărții- te concentrezi pe respirație, observând că aerul care intră în tine îți aduce armonie, calm și sănătate și expirația te ajută să te eliberezi de stres și de toxinele din corpul tău.

**UNDE?** Este indicat să îți creezi un loc personal de meditație, un loc unde să fie liniște. Poți să stai în fața unei imagini care te inspiră, să aprinzi o lumânare care să liniștească atmosfera. Poți să adaugi o muzică potrivită, care te ajută să meditezi.

**CÂT TIMP?** Dacă nu ești obișnuit cu meditația, poți să începi cu zece sau cincisprezece minute pe zi, crescând apoi până la treizeci de minute sau o oră dacă te simți confortabil.

Consideră că este un timp prețios, numai al tău, este o ocazie de a fi în comuniune cu tine însuși.

Comentariul pe care îl aud cel mai des este: *Am început adeseori să meditez, dar nu reușesc să nu mă gândesc la alte lucruri.* Este absolut normal. Foarte puțini oameni reușesc să stea mai mult de zece minute fără să se gândească la ceva anume. Așadar să nu te aștepti să reușești acest lucru încă din primele zile de meditație. Poți chiar să începi cu câte cinci minute pe zi, crescând apoi treptat, în următoarele săptămâni. Cu toții avem un drum foarte lung de par-

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

curs înainte de a ajunge la o meditație desăvârșită, precum cea a călugărilor tibetani. A medita înseamnă a-ți observa gândurile și ceea ce simți. Imediat ce apare un gând în mintea ta, de exemplu *Nu trebuie să uit să îl sun pe dentist pentru a-mi anula programarea de astăzi*, observi acel gând și îl lași să treacă, știind că poți reveni la el după meditație. Faci la fel cu orice gând sau sentiment care apare. Dacă simți dintr-o dată o tristețe, gândindu-te la cineva, observi și pronunți cuvântul *SENZAȚIE*, lăsând-o apoi să treacă. Poate fi o frică, culpabilitate, furie... Spui doar un cuvânt pentru a numi ceea ce apare pe parcursul meditației și lași acel lucru să treacă.

Observi în același mod senzațiile fizice care apar în corpul tău, precum mâncărime, durere, căldură etc. Cu timpul prin practică și perseverență, meditația va deveni ceva plăcut și ușor pentru tine.

O să dau un exemplu, pentru a diferenția mai bine "a gândi" de "a observa".

Imaginează-ți că stai pe malul unui râu și vezi plutind pe apă bucăți de lemn, frunze, gunoaie... Dacă le observi pur și simplu, constăți ceea ce vezi și le lași să treacă. Nu există nicio activitate mentală. Dar dacă gândești, începi să analizezi și să îți pui întrebări de genul: *De unde vin oare toate deșeurile acestea? Cine or fi inconștienții care poluează râul acesta frumos?*

La sfârșitul meditației, vei putea să te gândești la lucrurile care au apărut în timpul acesta. Dar în timp ce meditezi, este bine să observi cât mai mult posibil. Acest fenomen- starea de observare- are consecințe

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

atât de benefice, uneori chiar mai benefice decât somnul.

### **A te respecta și a te iubi**

După cum ai constatat, toate mijloacele indicate în cartea de față au ca scop să te ajute să te cunoști și să te iubești mai mult. Cu cât vei pune mai multe noțiuni în practică, cu atât îți va fi mai ușor să îți asculți nevoile corpului tău. Acesta, simțindu-se iubit și respectat, te va recompensa însutit. Dacă se va întâmpla să îți soliciți corpul pentru un surplus de energie sau de toleranță, acesta va colabora cu plăcere, știind cât de mult îl ajuți în schimb. Vei vedea cât de mult se va schimba și alimentația ta, deoarece te vei iubi mai mult și vei suferi dacă îi dai corpului ceva ce nu este bun pentru el.

Știu că, majoritatea dintre noi, suntem prea exigenți, chiar intransigenți și ne este greu să ne acceptăm. Nu suntem niciodată perfecți. Credem că nu este suficient să facem tot posibilul, că este departe de a fi suficient. Perfecționistii, fie se epuizează încercând să facă totul perfect și să își atingă scopurile, fie paralizează. Poate chiar să ajungă să nu mai facă nimic, de frica eșecului. *Dacă nu mai fac nimic, nu am cum să greșesc.*

Dacă ești o astfel de persoană, ai putea folosi următoarele cuvinte pentru a îți accepta limitele: *Fac mereu topt ceea ce este posibil și accept că este imposibil să fiu tot timpul perfect.*

O altă cauză a stresului este ideea că ești responsabil pentru fericirea altora. Este absolut omenesc să

fii trist când cineva apropiat este nefericit. Dar nu este benefic să te stresezi, să te distrugi în fața unei situații pe care nu o poți schimba, mai ales când este trăită de către altcineva. Într-o zi am citit următoarea frază, care te poate ajuta să îți dai seama că fiecare este responsabil de deciziile sale: *Nefericirea nu se abate întotdeauna peste aceeași lume sărmană, există doar oameni care găsesc ceea ce caută.* De fapt, există oameni care, în ciuda ajutorului pe care îl primesc și a emoțiilor pe care le trăiești din cauza lor, continuă să își atragă mereu nenorociri.

Ei cred că acesta este singurul mijloc prin care pot primi atenția celorlalți. Și tu ce faci în acest timp? Crezi că le oferi dragoste, când de fapt nu este așa. Când insiști să schimbi viața altcuiva, în general faci acest lucru pentru a fi recunoscut și iubit. Acest lucru arată că nu te iubești suficient de mult și nu recunoști ce persoană deosebită ești. Ai nevoie ca ceilalți să te iubească, pentru a te iubi și tu la rândul tău. Pe viitor ar fi mult mai bine să găsești singur toată iubirea de care ai nevoie, deoarece nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. Este ușor să te iubești. Trebuie doar să îți acorzi dreptul de a fi ceea ce ești în fiecare moment, fără să te judeci și să te critici. Când vei fi capabil să te iubești astfel, te asigur că ajutorul pe care îl vei da celorlalți va fi complet diferit și mult mai apreciat. Îi vei ajuta respectându-le nevoile și respectându-te pe tine în același timp. Nu vei forța lucrurile. Vei putea discerne dacă acea persoană vrea cu adevărat ajutorul tău. Această formă de ajutor va fi dăruită din dragoste și nu din frica de a nu fi iubit și



Ascultă și mănâncă — *Încetează să te mai controlezi!*

va fi mult mai energizantă pentru tine, în loc să fie obositoare și epuizantă.

La nivelul alimentației, **a te iubi** înseamnă a-ți acorda dreptul de a nu fi perfect, de a nu-ți asculta tot timpul nevoile alimentare. Înseamnă să accepți să fii om, cu limitele și slăbiciunile tale.

**A te respecta** înseamnă să îți acorzi răgazul de a te întreba dacă alegerea pe care o faci răspunde nevoilor tale. Astfel, chiar dacă îți acorzi dreptul de a nu răspunde mereu nevoilor corpului, acest lucru nu înseamnă însă că acest comportament va dura pentru totdeauna.

Îți acorzi acest drept **ASTĂZI**, de a nu-ți asculta nevoile, fără să uiți însă că vrei să reușești să îți respecti mai mult corpul. Să luăm exemplul unei sărbători în familie. Este posibil să exagerezi cu mâncarea și cu băutura. La un moment dat, îți dai seama că nu ți-ai ascultat nevoile. Dar, dacă îți spui că ai avut acea atitudine atunci doar, nu va dura și îți va fi mai ușor să îți acorzi acest drept. De altfel, știi că tu însuși îți asumi consecințele actelor tale.

A te respecta înseamnă de asemenea să știi să spui **NU** anumitor alimente și anumitor persoane. Să îți amintești că corpul tău este o creație perfectă pentru împlinirea ta în această viață. Ascultându-i nevoile, nu mai contează prea mult mărimea, culoarea, forma acestuia, va ști întotdeauna să te ajute. Nu trebuie decât să faci tot posibilul pentru a-i asculta nevoile. Tratează-ți corpul cu toată demnitatea și dragostea pe care le merită. Felul în care te alimentezi reflectă felul în care alimentezi nevoile sufletului tău.

Cum să te iubești și să te accepți în alegerile tale

Te ajută să devii conștient de gradul de dragoste și de respect pentru tine însuși.

Te asigur că vei trăi o schimbare iminentă, schimbare pe care o vei observa și la ceilalți, față de tine, atunci când te respecti mai mult. Cei apropiați vor simți că devii o persoană respectabilă, chiar dacă nu sunt conștienți de acest lucru.

### **Schimbarea și vindecarea fizică**

Pot să te asigur de faptul că vei constata mai multe schimbări pe plan fizic pe măsură ce vei adopta comportamente noi, ascultându-ți nevoile. Corpul tău fizic se va schimba în mai multe feluri. Este foarte posibil ca acesta să se vindece de anumite afecțiuni sau boli de care suferă.

În 27 de ani de experiență, la centrul *Ascultă-ți corpul*, am primit direct sau prin mesaje scrise, mărturii despre acest subiect, de la mii de persoane. Corpul tău fizic nu este decât reflectarea a ceea ce se întâmplă pe plan emoțional și mental. Prin urmare, cele trei corpuri se transformă în același timp. Nu pot fi disociate.

Nu vreau să spun că nu trebuie să îți îngrijești corpul fizic atunci când ești bolnav. Îl îngrijești prin metode medicale. Dar, dacă vrei să îți vindeci și corpul emoțional și cel mental, schimbându-ți modul de gândire și de viață, prin comportamente noi, vei avea surpriza plăcută să constăți că corpul fizic se va vindeca mult mai repede.

Faptul de a fi responsabil începând de acum, de a te iubi suficient de mult pentru a-ți asculta nevoile,

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

este cel mai bun mijloc de a evita, pe viitor, afecțiunile fizice. De exemplu, atunci când ne simțim vinovați, atragem foarte ușor accidente. Este un mijloc pe care îl folosim, inconștient pentru a ne pedepsi atunci când ne considerăm vinovați de ceva. Dar, după cum spuneam, de fiecare dată când ne controlăm, indiferent în ce aspect, este un semn de culpabilitate. Dacă te vei controla mai puțin, vei observa că și gradul tău de culpabilitate se va diminua. Nu crezi că ești o persoană specială, care merită să trăiască o viață mai fericită, mai armonioasă? Nu depinde decât de tine! Te invit să te obișnuiești să notezi în agenda ta zilnică progresele pe care le faci și toate lucrurile de care ești mândru în ziua aceea. Este o modalitate foarte bună pentru a-ți arăta dragostea față de tine. Nu este mai plăcut și mai hrănitor pentru sufletul tău decât să îți închei ziua prin culpabilizări și gândindu-te doar la lucrurile care nu îți plac la tine? Nu uita să te recompensezi în alte aspecte, nu prin mâncare. De exemplu poți să începi cu complimente pe care să ți le faci cu voce tare, referitor la tot ceea ce ai realizat în acea zi. Apoi, un alt fel de recompensă poate fi de ordin fizic – pentru a relua sau a-ți forma un obicei bun.

***Îi mulțumesc corpului meu pentru ceea ce m-a ajutat să descopăr astăzi. Mă cunosc tot mai mult în fiecare zi și mă accept astfel.***

## Recapitulare și concluzii

Recapitularea are ca scop susținerea celor care vor să pună în practică sugestiile din această carte, precum cea de a ține o agendă alimentară zilnică, prin care să se cunoască mai bine, într-un mod mai rapid și mai aprofundat.

Capitolul acesta își propune patru obiective precise:

- Să îți ofere un model de agendă alimentară zilnică, model pe care îl poți găsi și imprima în mai multe exemplare, pe site-ul [www.lisebourbeau.com](http://www.lisebourbeau.com)
- Să îți ofere un model de fișă *MI-E ÎNTR-ADEVĂR FOAME?* pe care să o lipești pe frigider, de exemplu, pentru a te obișnui să îți pui această întrebare înainte de a mânca ceva. (fișa se poate descărca de pe același site, de pe internet).
- Să recapitulezi cum se poate completa agenda la sfârșitul fiecărei zile.
- Să te ajute să te descoperi, verificând interpretarea a ceea ce ai notat în registrul tău.

Exercițiul de a completa zilnic această agendă se va face numai cu scopul de a te cunoaște pe tine însuși. Dacă în timpul unei zilei te vei gândi: *Nu mai trebuie să mănânc bucată aceasta de prăjitură deoarece îmi va fi rușine să trec acest lucru în*

Ascultă și mănâncă – *Înceiază să te mai controlezi!*

*agenda mea*, ar fi de preferat să nu completezi agenda, deoarece acest comportament este un semn de control.

În aceeași ordine de idei, dacă atunci când vei completa registrul ai tendința să minți sau să treci date false referitor la ceea ce ai mâncat sau ai băut, în cazul în care ar vedea și altcineva agenda ta, motivația ta nu este cea bună. Este doar o altă formă de control.

Nu uita titlul cărții de față ***Ascultă și mănâncă, ÎNCETEAZĂ SĂ TE MAI CONTROLEZI***. Intenția cărții nu este să producă și mai mult control. Trebuie să fii motivat numai pentru a te cunoaște și a fi fericit să descoperi aspecte necunoscute din tine, de care nu erai conștient până să completezi această agendă zilnică. Vei găsi un exemplar al acestei agende, la sfârșitul capitolului de față.

### **Completarea agendei zilnice**

Poți să faci un tabel și să începi cu primele două coloane, notând ora și ceea ce ai mâncat sau băut, începând cu seara și terminând cu dimineața. Apoi notează câte pahare de apă ai băut pe parcursul acelei zile. În dreptul alimentelor sau al băuturilor notate, completează dacă ți-a fost cu adevărat foame sau nu.

Dacă îți era foame și te-ai întrebat dacă voiai să mănânci acel aliment, bifezi coloana, **Mănânc în funcție de nevoile mele**.

Dacă îți era foame și nu ți-ai ascultat nevoile, bifezi coloana respectivă. Dacă nu îți era foame, completezi în coloana pentru lucrurile care te-au influen-

țat să mănânci sau să bei ceva fără să ai nevoie de acel lucru.

În coloana **Legătură**, notezi toate detaliile pe care ți le amintești din acea zi, care ți-ar fi putut influența alimentația.

Dacă îți dai seama de faptul că uiți des să te întrebi dacă îți este foame cu adevărat, înainte de a mânca ceva, îți sugerez să afișezi fișa respectivă în mai multe locuri din bucătărie. Îți va fi mai ușor apoi să completezi agenda zilnică. Vei ști mai ușor dacă îți era foame sau nu, de fiecare dată când mănânci ceva.

Pentru a te ajuta mai mult, voi face o scurtă recapitulare a interpretărilor posibile pentru diversele motivații pentru care ne hrănim.

Ești motivat de PRINCIPIU atunci când mănânci sau bei, influențat de noțiunile tale de bine și de rău sau de frică.

În această categorie putem găsi următoarele situații:

- **Teama de a nu risipi mâncarea.** Când mănânci sau bei ceva pentru ca acel aliment, acea băutură să nu se strice sau să expire. Mai adaugi o porție de mâncare, în loc să arunci surplusul. Sau chiar mănânci ce a rămas în farfuria celorlalți. Mănânci tot ce primești când ieși masa la altcineva, de exemplu, pâina, aperitivele și desertul, deoarece fac parte din meniul oferit. Alegi alimentele cele mai ieftine, fie la restaurant, fie la piață sau magazin, chiar dacă nu îți dorești să mănânci acele lucruri. Te privezi de ceva pentru că este prea scump, deși știi că îți poți permite acel lucru.

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

- Tema de a nu displace cuiva. Atunci când ești incapabil să spui nu cuiva care îți oferă ceva de mâncare sau de băut, deși nu ai intenția să mănânci sau să bei ceva.
- Tema de a spune că nu îți place ceva, după ce ai gustat acel lucru,
- Tema de a fi judecat. Când faci al fel ca ceilalți, de teamă că vor spune sau vor gândi ceva rău despre tine,
- Teama de consecințe, de a te îmbolnăvi dacă nu mănânci. Mănânci din obligație, fără plăcere, doar pentru a-ți hrăni corpul.

Ești motivat de OBIȘNUINȚĂ atunci când:

- Mănânci des sau tot timpul același lucru. De exemplu: două felii de pâine prăjită cu unt de arahide la micul dejun sau două cornuri cu cafea.
- Mănânci des sau tot timpul la aceeași oră,
- Mănânci așa cum ai învățat în copilărie, de exemplu de trei ori pe zi, nu sari niciodată peste micul dejun etc.
- Eviți sau refuzi să încerci alimente noi, deoarece nu le-ai gustat niciodată.

Ești motivat de EMOTIE atunci când:

- Știi, că nu îți este foame, dar totuși ceva te împinge să mănânci sau să bei,
- Te întrebi *ce aș putea mânca?* Fără să te gândești de ce ai nevoie și știind că nu faci acest lucru din principiu sau din obișnuință,

- Simți furie sau frustrare, durere, singurătate și mănânci sau bei ceva pentru a defuza în ceva imediat.

Ești motivat de POFTĂ atunci când ești influențat de simțurile tale:

- Mănânci sau bei ceva pentru că miroase bine,
- Nu te poți opri pentru că este foarte bun,
- Ești atras de un anumit aliment după ce l-ai văzut, deși cu câteva minute înainte nu te gândeai la el,
- Nu te poți abține să nu guști când vezi ceva de mâncare,
- Vrei să mănânci același lucru ca persoana de lângă tine,
- Ești atras de un aliment după ce l-ai atins sau mirosit- îți place textura sau mirosul acestuia, de exemplu pop-cornul, la cinematograful,
- Când te lași înfleurat de ceea ce auzi, de exemplu când cineva descrie elogios un aliment, la restaurant sau altundeva,

Ești motivat de RECOMPENSĂ atunci când:

- Ai îndeplinit o sarcină de care ești foarte mândru și astfel vrei să mănânci sau să bei ceva, știind că nu ai nevoie de acel lucru atunci,
- Ți-ai depășit propriile limite, ai muncit din greu, fără pauză și crezi că mâncarea te va destinde,
- Te simți frustrat deoarece nimeni nu îți face complimente și atunci mănânci orice. (Situație care se poate regăsi și în cazul emoțiilor).



Ascultă și mănâncă -- *Încetează să te mai controlezi!*

Ești motivat de LENE atunci când:

- Accepți ceea ce vrea altcineva să gătească, în loc să gătești tu însuși,
- Când ești singur, alegi un fel de mâncare care nu mai trebuie preparat,
- Preferi să nu mai mănânci nimic decât să pregătești tu mâncarea,
- Ți cumperi o mâncare semipreparată sau congelată, când ieși de la serviciu, pentru o masă rapidă,

Reamintesc faptul că poți să bei o băutură din mai multe motive, cuprinse în motivațiile menționate, deși am folosit doar cuvântul "mâncare". Când te întrebi *oare ce aș putea bea acum?* Este important să nu uiți faptul că corpul tău are nevoie de apă. Astfel, de fiecare dată când bei altceva, este bine să notezi în agenda zilnică, în ultimele șase coloane. Uneori se poate întâmpla să bifezi mai multe coloane pentru un singur aliment, de exemplu, când mănânci bomboane de emoție și pentru a te recompensa.

### **Sfaturi pentru perfecționiști**

Este foarte important să nu vă stresați pentru a completa această agendă PERFECT. Este posibil ca, de mai multe ori să vă întrebați ce anume să notați și în ce coloană. Nu contează atât de mult dacă nu este cea potrivită. Obiectivul este să țineți această agendă și să faceți astfel un bilanț al zilei, pentru a vă cunoaște astfel mai bine. Acest obiectiv va fi atins ime-

diat ce completați agenda și vă păstrați motivația potrivită.

### Interpretarea celor cinci motivații

Vom trece în revistă interpretările motivațiilor menționate:

#### A MÂNCA DIN PRINCIPIU SAU DIN ●BIȘ- NUINȚĂ

Înseamnă că te lași, în general, **controlat prea mult sau manipulat de credințele tale.**

Aceste credințe provin mai ales din educație și din ceea ce ai învățat în copilărie și în adolescență. Trecutul este cel care îți conduce viața. Există mai multe frici care te împiedică să îți ascuți intuiția, nevoile veritabile. Prin urmare, cu siguranță treci pe lângă multe ocazii interesante. În plus, este foarte probabil să faci parte dintre cei care rezistă la ideile noi sau la sugestiile celorlalți.

Pe scurt, o persoană care nu îți dă răgazul de a se întreba dacă îi este sau nu foame și care mănâncă din principiu sau din obișnuință, se lasă condusă de noțiunile de bine și de rău, potrivit sau nepotrivit, corect sau incorect. Ego-ul este cel care îi controlează stomacul.

O astfel de persoană nu poate gusta din plăcerile vieții, crezând că nu este bine să facă acest lucru, atâta timp cât nu își termină activitățile pe care le are de făcut.

De asemenea, poate crede că plăcerile celorlalți sunt mai importante decât ale sale. Este genul de

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

persoană care, într-un magazin, cumpără uitându-se la preț, nu la ceea ce își dorește cu adevărat în acel moment.

*A MÂNCA DE EMOȚIE* înseamnă că trăiești mult prea multe emoții, conștient sau nu, mai multe decât recunoști tu însuți. Ești genul de persoană care încearcă să își suprime sentimentele. Poți să simți furie, frustrare, decepție, suferință sau singurătate, dar încerci pe cât posibil să vezi aceste lucruri în profunzime, în interiorul tău și să simți durerea asociată acestor emoții. Este un mijloc pe care îl folosesc multe persoane, crezând că astfel vor suferi mai puțin. Este important să îți amintești că, atunci când trăiești emoții, acest lucru implică faptul că ai multe așteptări. Aștepti ca ceilalți să îți arate dragostea sau afecțiunea lor, într-un mod care să îți convină ție. Dar cum nimeni nu este responsabil de fericirea altora, de fiecare dată când așteptările tale nu sunt împlinite, încerci să umpli acel gol interior printr-o substanță oarecare (lichidă sau solidă). Trăim astfel de emoții atunci când confundăm *a iubi* cu *a plăcea*.

*A MÂNCA DE POFTĂ, A FI GURMAND*, înseamnă că simțurile tale nu sunt satisfăcute psihologic și, în general, te lași influențat de simțuri. Adică de ceea ce vezi, auzi sau miroși la ceilalți. De obicei, acest lucru este determinat de faptul că te consideri responsabil de fericirea celorlalți. Te simți obligat să faci ceva pentru cei aflați în dificultate. Persoanele care se cred responsabile de fericirea

celorlalți simt foarte des culpabilitate față de aceștia, culpabilitate care se reflectă în alimentația lor. În plus, aceste persoane au o dificultate în a-i lăsa pe cei dragi să aibă propriile lor decizii, mai ales pe cei cu care nu sunt de acord.

**Fericirea ta depinde de fericirea altora și acest lucru determină o stare de lipsă, pe care încerci să o compensezi prin mâncare, în loc să înveți să îți umpli inima răspunzând adevăratelor tale nevoi.**

*A MÂNCA PENTRU A TE RECOMPENSA* înseamnă că ești genul de persoană care cere mult de la sine, de multe ori peste limite. Ești perfecționist și aștepti să faci ceva extraordinar înainte de a te recompensa. Aștepti ca ceilalți să îți recunoască meritele, să te felicite sau să îți facă complimente. Dar pentru că nimeni nu poate asigura fericirea celorlalți, majoritatea dintre noi ne simțim dezamăgiți, triști, din cauza așteptărilor noastre neîmplinite.

*A MÂNCA DE LENE* înseamnă că probabil ești mult mai dependent de ceilalți decât crezi.

Când ești cu cei dragi te porți altfel decât atunci când ești singur. Acționezi în funcție de alegerile lor. Acest lucru înseamnă că nu te consideri suficient de important. Nu crezi suficient de mult în valoarea ta personală pentru a-ți asculta propriile nevoi. La fel, este posibil ca, atunci când cineva îți oferă ceva de mâncare, să ai impresia că primești o

Ascultă și mănâncă – *Încetează să te mai controlezi!*

formă de dragoste maternă, ceea ce îți reamintește fericirea sau lipsa legată de dragostea mamei tale.

## CONCLUZIE

Îți sugerez să faci un bilanț la sfârșitul fiecărei săptămâni pentru a vedea mai bine ceea ce se întâmplă în viața ta. La sfârșitul unei săptămâni vei deveni conștient de ceea ce îți influențează viața, observând ce anume te influențează mai mult să mănânci atunci când nu îți ascuți nevoile. Pentru mai multe detalii, poți să recitești capitolul patru al cărții.

Dacă vei descoperi că nu ți-ai ascultat nevoile, în timp ce completezi agenda zilnică, să fii atent să nu te culpabilizezi. Obiectivul principal al exercițiului este de a te cunoaște mai bine și de a-ți acorda dreptul de a nu acționa mereu conform nevoilor și preferințelor tale și nu acela de a adăuga încă un stres în viața ta.

Îți doresc din toată inima ca decizia ta de a completa o agendă zilnică, pentru cel puțin trei luni, să fie benefică și să înveți să te iubești mai mult, să descoperi ce persoană minunată ești.

**Cu cât te vei iubi mai mult, cu atât mai multă dragoste vei primi de la ceilalți și îți va fi mai ușor să le dăruiești celorlalți dragostea ta.**

Poate ai citit cartea dintr-o suflare, fără să ții cont de sugestiile făcute. Tema alimentației atinge mai multe corzi în noi, deoarece este totodată un fenomen social și individual.

## Recapitulare și concluzii

Recunosc faptul că lucrarea de față poate zdruncina unele credințe și unele obiceiuri. Dar totuși, din moment ce o citești, înseamnă că ești un candidat perfect pentru a începe un astfel de demers personal... așadar, îți sugerez să o recitești și să începi să pui în practică sugestiile din această carte.

# Agenda zilnică a ALIMENTAȚI

SĀPTĀMĪNA

Ziua 3	Ziua 2	Ziua 1	
			Orn
			Aluminum sulfide
			Foame
			Lipsa foamei
			A mărca de nevoie
			A mărca din principiu
			A mărca din obligație
			A mărca de emoție
			A mărca de poftă
			A mărca pentru a te recompensa
			A mărca de lene
			Legătura

	Ora	Alimente și lichide	Feame	Lipsa somnului	Amănca de razuie	Amănca din principiu	Amănca din dăruire	Amănca de emoție	Amănca de pălă	Amănca pentru a te recupera	Amănca de lene	Legătura
Ziua 4												
Ziua 5												
Ziua 6												
Ziua 7												

**Îți mulțumesc corpului meu pentru ceea ce m-ai ajutat să descopăr astăzi.**

**Mă cunosc tot mai bine în fiecare zi și mă accept așa cum sunt.**



**Chiar  
îmi este foame  
cu adevărat?**

Editura Ascendent a publicat următoarele titluri  
ale **Lisei Bourbeau**:

**Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi  
înșine**

**Corpul tău îți spune: iubește-te!**

**Ascultă-ți corpul, prietenul tău cel mai bun  
de pe pământ!**

**Ascultă-ți corpul ,       ntinuare!**

**Iubire, iubire, iubire**

**Despre relațiile intime**

**Despre frici și credințe**

**Despre relațiile părinți-copii**

**Despre responsabilitate, angajament și  
culpabilitate**

**Un an de conștientizări prin metoda  
„Ascultă-ți corpul!”**

**Îți mulțumesc, Dumnezeuul meu!**

**Cărțile pot fi comandate și prin e-mail,  
la adresa:**

***office@edituraascendent.ro***

**Pentru detalii despre cărțile Lisei  
Borbeau și despre atelierele „Ascultă-ți  
corpul“ vă invităm să vizitați site-ul:  
[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)**

## **Cărți tipărite la Editura Ascendent**

### **Colecția „Cartea care te transformă“**

**Povești pentru a te vindeca, povești pentru a crește** – *Jacques Salomé*

**Povești pentru a iubi, povești pentru a te iubi** – *Jacques Salomé*

**Povești despre rătăcirii, povești despre speranță** – *Jacques Salomé*

**Vocea interioară** – *Radu Stănciulescu*

**Arta și știința magnetismului personal** – *Theron Q. Dumont*

**Așa cum gândește omul** – *James Allen*

**Realitatea finală** – *Balogh Bela*

### **Colecția „Iubind“**

**Poezii fără titlu** – *Daniel Bimel*

**18 poezii** – *Noi doi*

**Credeam că este de ajuns să te iubesc** – *Jacques Salomé*

**Elogiul căsătoriei** – *Christiane Singer*

### **Colecția „Pro-comunicare“**

**Comunicarea non-verbală sau adevărul de dincolo de cuvinte** – *Clara Toma*

**O viață pentru a vorbi despre noi înșine** – *Jacques Salomé*

### **Colecția „Atu“**

**Secretul succesului** – *Walter Atkinson*

**Dorința între magie și realitate** – *Aniela Lucian*

**Știința de a deveni bogat** – *Wallace D. Wallace*

**Elogiul căsătoriei** – *Christiane Singer*

**Pentru o viață liniștită, alege să nu controlezi  
chiar totul – *Christiane Chaillé***

**Colecția „Ascendent Psihologic“**

**Istorii la o cafea cu ciocolată – *Cristiana Alexandra  
Levițchi***

**Istorii la umbra unor castele vechi – *Cristiana  
Alexandra Levițchi***

**Istorii cu parfum de leandri – *Cristiana Alexandra  
Levițchi***

**Colecția „Ascendent Parapsihologic“**

**Aura umană – *Swami Panchadasi***

**Lumea astrală – *Swami Panchadasi***

**Alte titluri, în afara colecțiilor**

**Trăind cu tine însuși, în fiecare zi, viața – *Jacques  
Salomé***

**Trăind cu cei apropiați, în fiecare zi, viața –  
*Jacques Salomé***

**Trăind cu ceilalți, în fiecare zi, viața – *Jacques  
Salomé***

**Comunicarea relaționează pe înțelesul celor mici –  
*K. Geerlandt, J. Salomé***

**Ce este karma – *Paul Brunton***

**Și Dumnezeu poartă negru uneori – *Cristiana  
Alexandra Levițchi***

**Confesiune – *Clara Toma***

**La capătul tramvaiului 44 – *Noi Doi***

**Fabule – *Esop***

**Jurnalul meu de bebeluș**

**Abecedarul emoțiilor – Carte educativă și de  
colorat pentru copii**